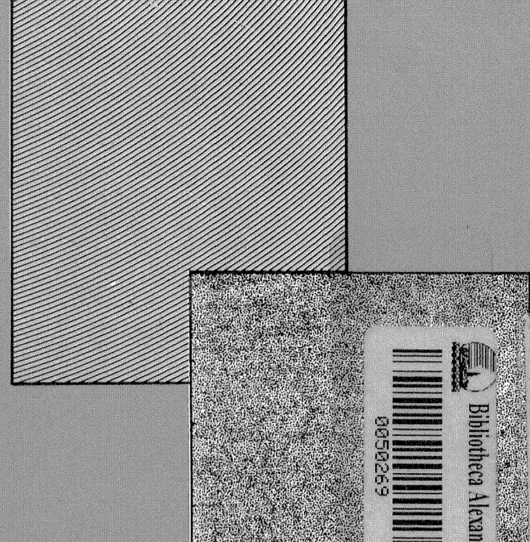
الصحة النفسية





الصحة النفسية

حسن مرضي حسن

الصحة النفسية

الدار العالمية للنشر

الطبعة الأولى ١٩٨٣

الدار العالمية للطباعة والنشر والتوزيع

بناية الكومودور سنتر ـ الحمراء ـ
لبنان ـ بيروت ـ ص . ب ١١٣/٦٣٨١
تلفون ٣٤٩٧١٧

حين تتكلم العين واليد والقدم . . .

ماذا تقول عنا لغة الجسد ؟

ليس الفم هو الحاسة الوحيدة فينا القادرة على التعبير والكلام . فهناك أيضا العينان والأنف والكتفان والذراعان واليدان والرجلان . . . وهذه بدورها تستطيع أن تقول كلمتها ببلاغة تكاد تفوق أحيانا بلاغة الكلمات .

علماء النفس والسلوك البشري لهم رأي في الموضوع وهم يرون أن اللغة التي تنطق بها هذه الحواس والأعضاء هي اللغة الأكثر صدقا وعفوية وتعبيرا عن مكنونات النفس !

« عيون بتبوح بالغرام وتقول لك اهواني وعيون بتقول لك حرام لو كنت تنساني . . » .

هذا ما تقوله إحدى الاغنيات القديمة لتذكرنا أن أفواهنا ليست الأجزاء الوحيدة التي تتكلم في أجسامنا . إنما عيوننا أيضا . . بل وأنوفنا وأكتافنا واذرعنا وأيدينا وأقدامنا . . نعم

حتى أقدامنا . وكل هذه أنواع من الاتصالات غير الشفوية يطلق عليها اسم : لغة الجسد ، وهي تستطيع أن تنقل أفكارنا بـدقة وأمانة أكثر مما تفعل الكلمات التي تخرج من أفواهنا أحيانا .

وتغطي لغة الجسد المساحة الشاسعة من الحركات بالانفعالات الجسدية بما فيها الطرق المتعددة للابتسام والمشي ونقل النظرات وحركات الأيدي والأذرع . وعبر هذه اللغة نتلقى آلاف المعاني والرسائل الطويلة أو القصيرة مثل : « لا » التي ينقلها رفع الرأس ، و« ماذا ؟ » التي ينقلها هزه ، أو « لا يهمني ! » التي يرسمها رفع الكتفين وخفضهما . وهذه المعاني نعبر عنها بارادتنا أحيانا ، وفي أحيان كثيرة تنقلها أجسادنا وحدها حتى عن غير معرفة مسبقة منا . لكن مع معرفتنا أو بدونها وبارادتنا أو بغيرها ، تظل للجسد لغة هامة ـ وان تكن بدائية ـ تنقل مدى واسعا من مشاعرنا وعواطفنا . ويتراوح هذا المدى بين الشعور بالضجر أو فراغ الصبر أو التعب أو التركيز والاهتمام وبين التعجب والدهشة أو الشعور بالحرج . . . إلى ما هنالك من سلسلة المشاعر والعواطف .

من هنا نرى أن بعض التعابير في لغة الجسد قد اصبحت صيغا عامة شائعة . فبالنسبة ، لشعوب كثيرة مثلا يعني وصل السبابة مع الابهام بشكل دائرة ان « كل شيء على ما يرام » بينما تعني القبضة المشدودة يمتد ابهامها إلى أعلى « حظا سعيدا » ! أو « جيد ! » وقد قام مؤخرا الدكتور « ديسموند موريس » وهو

عالم نفساني في السلوك ومؤلف كتاب « القرد العاري » ، قام بدراسة وتفسير حركات واشارات خاصة بشعوب أوروبا وأفريقيا الشمالية والشرق الأوسط . فوجد أن هناك تشابها في معاني هذه الاشارات برغم الاختلافات الحضارية والجغرافية . وكانت الاشارة التي تشكل قاسما مشتركا في معناها هي اشارة الابهام ملامسا لقمة الانف مع فتح الاصابع الأخرى والمباعدة بينها .

ان لغة الجسد تصبح أكثر تعقيدا عندما نحاول ان نترجم الحركات والأوضاع الجسمية والتعابير الوجهية التي لا يكون لصاحبها ارادة فيها أو التي لا يلاحظها . انها تلك الحركات التي تنبع من بئر اللاوعي العميق في داخلنا . فهذه الحركات تكون عادة حقيقية ومعبرة أكثر عن ذواتنا وحالاتنا المزاجية ، ولذا فهي قد تناقض كلامنا وافعالنا الظاهرة الواعية . ومن بين أدوات التعبير الجسمي تظل العينان الأكثر أهمية والأوفر ايضاحا . فهما تنقلان من خلال النظرات ومن خلال الاجزاء المحيطة بهما مثل الاجفان والرموش والحواجب معاني ورسائل لا تحصى . وهما أيضا وسيلة ـ وان تكن بدائية ـ لتحري الدقة والصدق والأمانة .

يقول أحد علماء النفس نقلا عن طالبة ثانوية انها تعلمت من مراقبة مدرسها طريقته في فهم معاني النظرات ورسائل المعنيين . فهي ـ كما تقول ـ كانت تعتقد ان لمدرسها قدرة غريبة في اختيار الوقت الذي لا تكون فيه مستعدة للاجابة ليحرجها باسئلته . ولما كان يضع تقييمه ، بشكل أساسي ، بناء على مناقشات

الحلقة الدراسية فقد بحثت ووجدت الطريقة لتفادي الاحراج والفشل . فخطر ببالها أن تراقب نفسها وتراقب طريقته ثم اكتشفت انها عندما كانت تريد أن تتفادى السؤال كانت في الحقيقة تتفادى النظر إلى المدرس ، الأمر الذي كان يفضح هروبها . ثم نجحت في معالجة الأمر عندما صارت تحدق به بمظهر ثقة بغض النظر عما إذا كانت تعرف الاجابات على اسئلته أم لا تعرفها . وهكذا نجحت في تضليل طريقته وكسر دقتها معظم الأحيان .



الدراعان ملتفتان بشدة وكذلك الرجلان
أيضا : انها منعزلة عما يدور حولها .


الرجلان متباعدتان والذراعان مفتوحتان : انه منفتح لسماع الاقتراحات والأفكار ممن هم حوله .

العين تفضح السر :

ويعتقد الكثيرون ، ومن بينهم رجال الشرطة ، ان الاتصال بالنظر هو اختبار جيد - وان لم يكن دقيقا دائما - لكشف الكذب . فإذا لم يستطع شخص ما أن ينظر بثبات وثقة في عينيك فهذا قد يعني انه يوارب الحقيقة أو أن هناك شيئا ما يخفيه . لكن الكثير من الاختبارات اثبتت أن الكاذب الذي يتقن كذبته يستطيع أن يتصنع اتصالا بالنظر قريبا جدا من الحقيقة والطبيعية . فلا يظل هناك الا خيط رفيع يمتد الى الحقيقة عبر حدسنا وخبرتنا بهذا الشخص وماضيه وقدرتنا الحادة جدا على ملاحظة التناقضات البسيطة التي قد لا يلحظها هو .

أن الاتصال النظري ـ مع كونه اداة غير دقيقة لتحري الحقيقة ـ يظل طريقة واضحة لاظهار مدى اهتمامنا بشخص ما . فعندما ينظر الينا شخص بشكل مستمر ، فإن هذا يعني أنه يولينا اهتمامه وعندما يميل عنا بنظره ، فقد يعني هذا أن تفكيره مشغول بأمر آخر ، واننا ربما لم نعد « الرقم واحد » بالنسبة إليه . ولكن هناك شواذات طبعا . فالشخص الخجول بطبيعته قد يجد صعوبة في متابعة الاتصال النظري معنا ، بغض النظر عن مدى اهتمامه . ثم هناك الفوارق العرقية والحضارية . فالانكليز والالمان مثلا أقل ميلا لممارسة الاتصال النظري من الفرنسيين أو العرب .

لكن عندما تعمل العينان بالتوافق مع باقي اقسام الوجه الأخرى أو قسماته فان معاني الاتصال تصبح أكثر وضوحا . فقد قام العالمان النفسانيان « أ . ثاير » و « و . شيف » بعرض سلسلة صور عن تعابير وجهية على عدد مختلف من الاشخاص . وكانت النتيجة الحصول على اتفاق شبه تام على معاني تلك التعابير . وقام العالمان بنشر نتائج دراستهما في المجلة الاميركية لعلم النفس عام ١٩٦٩ . ومن هذه النتائج ان السرور يوسع من فتحة العينين ويترافق عادة بابتسامة . وهذا يعني أن على لاعبي « البوكر » المحظوظين أن يتعلموا كيفية التحكم بلغة الجسد وتبني « وجه بوكري » يتناسب مع مصلحتهم . أما « الوجه الحاقد » أو « نظرة الانتقام » فتتميز بشد الحاجبين وتجعيد دائرة العينين وتدليه طرفي فتحة الفم . وبينما التعجب

يتمثل برفع الحاجبين صعدا وباتساع الحدقتين ، يرخي اليأس الجفنين ويدلي طرفي فتحة الفم وغالبا ما يرخي الجسم كله .

والبسمة أيضا تتنوع بتنوع تعابير العينين . فبالابتسامة السعيدة فعلا تبرز صفي الاسنان الأعلى والأسفل وتترافق بعينين مفتوحتين وحاجبين مسترخيين . أما البسمة المجاملة فتوسع فتحة الفم دون أن تبرز شيئا من الاسنان أو تغير كثيرا من باقي ملامح الوجه .

. . . واليدان أيضا :

أما حركات اليدين فموضوع واسع جدا يحمل الكثير من الفهم المشترك والمعاني العامة التي تكاد تكون عالمية . اذ يكفي أن نهز قبضة اليد عاليا حتى يفهم كل ناظر الينا أننا في حالة غضب . ويكفي أن نفرك راحتي كفينا معا كي ندلل أننا نتوقع شيئا جيدا ، بينما اذا فركنا قفا الكفين براحتيهما فقد يعني هذا اننا نشعر بالبرد . ويكفي أن نمد اصبع اليد حتى يعني هذا اشارة اتجاه ، بينما اذا دللنا باصبعنا على شخص فقد يعني هذا أننا نتهم . وعندما يرفع شخص ما كفه إلى فمه وهو يتكلم فقد تكون هذه محاولة لمنع الآخرين من سماعه أو ربما تعبيرا غير مقصود عن الشك . أما عندما ترتفع الكف إلى الحنجرة فقد تعني عدم ثقة الشخص بما يقوله .

غالبا ما يستخدم السياسيون حركات اليدين لجذب انتباه

السامعين ، وتوضيح مرامي كلامهم . فالرئيس السابق للولايات المتحدة ، جيرالد فورد ، الذي عرف عنه قدرته الخطابية ، نصح مرة من قبل مستشاريه باضافة عدد من الاشارات الى كلامه . وقد فعل هذا ولكنه فشل في الوصول إلى غرضه من الكلام وهو عادة : الاقناع . فقد بين استفتاء اجري مع مستمعيه حينذاك ، ان الثلث فقط اقتنع بكلامه بينما لم يقتنع الثلث الآخر ، أما الثلث الأخير فقد جذبته اشارات الرئيس المصطنعة وغير المعبرة عن مرامي كلامه ولم يفهموا شيئا . ان الحركات المصطنعة هي القواعد الخاطئة للغة الجسد لأنها تحير المستمع وتضلل الناظر . وهذا هو السبب الذي يدعو السياسيين والممثلين للاعتماد على الخبراء في تدريبهم على أساليب الاتصال الايمائي الفعال .

اما أهم تعابير لغة الجسد المتعارف عليها فهي المصافحة . ويعتقد انها بدأت في الأصل كتأكيد على أن المصافح قد جاء غير مسلح . لكن أيا كان معنى المصافحة البدائي ، فإننا نستنتج منها أحيانا بعض المعلومات التي تعتمد على نوعية شدة الكف . فالمصافحة بكف مرخية وليد الضعف أو عدم الاهتمام أما المصافحة مع شدة على الكف فتعني الاهتمام أو ربما الرغبة في السيطرة .

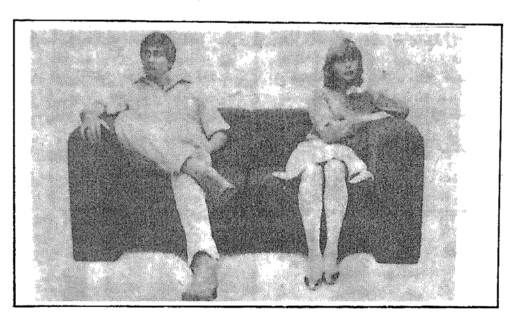
يبقى وضع الجسم بكامله كأمر مهم في تفسير الاتصال غير الشفوي . يقول بعض مترجمي لغة الجسد في هذا المجال أن

مظهر الشخص الجالس ورجلاه متلفتان حول صدره ، يدل على أنه منعزل عن موضوع الحديث أو غير مهتم به . أما عندما يكون الشخص مرتاحا ومتعاملا مع موضوع الحديث ومتقبلا له ، فهو يكون عادة في وضعية « الانفتاح » : يداه غير ملتفتين حوله ورجلاه مفتوحتان .



الرجلان والذراعان بنفس الوضعية : انهما متفاهمان

هو يميل باتجاهها وهي تميل الى الخلف : انه مهتم بها اكثر مما هي مهتمة به .



ينظران بعيدا والأذرع والأرجل في وضعيتين مختلفتين : انهما ضجران او ربما غير متفقين .



يميلان باتجاه بعضهما والأذرع والأرجل تشكل دائرة : انهما يحبان بعضهما ولا يريدان احدا ان يتطفل عليهما .

رسائل غير مكتوبة :

تقـول « ماريـا لا فرانس » و « كـلارا مايـو » مؤلفتـا كتـاب « الأجساد المتحركة » ان وضعية « الانغلاق » تثني المتطفلين عن التدخل ، لكنهما تلاحظان أيضا « أن هذه الوضعية أبعد من أن تحقق الاقناع خلال نقاش معين . فقد يشعر المستمع أن المتكلم وهو بهذه الوضعية لا يبرز الكثير وهو بهذه الوضعية لا يبرز الكثير مما عنده من حقائق » . لكن الأهم هو أن نتذكر أن أية وضعية يتخـذهـا الانسـان لهـا عـلاقـة وثيقـة بنمط تـربيتـه وبخلفيتـه الاجتماعية . فالنساء مثلا قد يجدن الانسب لهن مماشـاة التقليد الانثوي بضم ارجلهن معا لكونهن يرتدين التنانـير ، وليظهـرن بمظهر السيدات المحترمات . . وهنا لا يعود لوضعية الجسم أهمية كبيرة في تفسير اللغة غير الشفوية .

إلى جانب وضعيتي الانغلاق والانفتاح هناك أيضا وضعيات أخـرى معبرة . فـوضعية اراحـة الذقن عـلى اليد ـ مثـل تمثـال « المفكر » للنحات رودان ـ هي وضعية التأمل والتفكير المتعارف عليها . لكن هناك البعض أيضا ممن قد يفسـرونها بمعنى « عدم الاهتمام » .

إلى جانب هذا ، قد تفيد لغـة الجسد كنـوع من الحوار بـين شخصين . فعندما يجلس شخصان على الاريكة بوضعية متشابهة في الذراعين والرجلين ، فقد يعني هذا انهما متفاهمان . أما عندما يجلسان بوضعيتين مختلفتين تماما دون أن ينظر واحدهما إلى الآخر

فالأغلب انهما غير متفاهمين . وعندما يجلس رجل وامرأة متقابلين على أريكة واحدة فقد يعني هذا أنهما يريـدان الاتفاق ، فـالذي يميل منهما أكثر على شريكه يعني أنه يميل للمـوافقة معـه أكثر . والذي يميل بعيدا عنه أكثر يعني أنه أبعد عن الموافقة .

لكن تجدر الملاحظة هنا أيضا على أن الاختلافات الاجتماعية تلعب دورها في التوضيح أو التدليل على المعاني والرسائل المكتوبة بلغة الجسد . فهناك الشخص ـ امرأة كان أم رجلا ـ الـذي لا تسمـح له تقـاليده أو مـوقعه الاجتمـاعي أن يكون منفتحـا في جلسته الى درجة أن يميل كثيرا نحو مجالسه بغض النظر عن مدى ميله للموافقة معه . ومن هذا مثلا أن جلوس المراهق بـوضعية الانفتاح أمام والديه قد تعني الثقة بتفهمهما ومحبتهما له أو بدايـة تمرد على سلوكهما معه .

قد تكون هناك اخطاء كثيرة في ترجمة لغة الجسـد ، تنبع من اختلافات الأرضية الاجتماعية . لكن أيا كان الأمر ، يظل من الأهمية بمكان أن نحاول فهم هذه الرسائل غير الشفوية وان نعي هذه المعاني التي تطلقها أجسادنا دون علمنـا احيانـا لكي نزيـد فهمنـا للآخـرين ونتحاشى أن يسيء الآخـرون فهمنا في عـالم تتعدد فيه أساليب الاتصال . . وتختلف .

عندما تداهمنا نكبة عاطفية فتشل قدراتنا :

كيف نقول « وداعاً » ؟

اصعب التجارب العاطفية على الاطلاق هي تجربة فقدان شخص غال تربطنا به عاطفة حب كبيرة سواء بالموت أو الفراق . عندئذ لا يعود مهما إذا كنا نحن صانعي القرار أم القدر . فالجرح هو الجرح ، والخوف هو الخوف ، وفوقهما يخيم الفراغ العميق القاتل . فكيف نقول لكل ذلك الحزن والضياع . . وداعا ؟

قد نشعر مثلما يشعر أصحاب هذه التجربة أو أكثر عندما يقول أحدهم بعد أن فقد زوجته بالطلاق بناء على إرادتها · « اشعر كأنني فقدت ذراعي الاثنتين معا ، ولم أعد أصلح إلا للجلوس في كرسي فارغ بارد كالابله حتى آخر العمر » . أو كما تقول سيدة فقدت زوجها في حادث : « أشعر أن قلبي قد مات معه وحياتي قد انتهت ولم أعد أكثر من شبح » .



الوحشة القاتلة بعد الطلاق .. كيف نبددها ؟

بالنسبة إلى الكثيرين منا يمثل فقدان الحبيب خسارة أبدية للجزء الحيوي في شخصيتنا ومشاعرنا وهو الأمل . وتبدأ مشاعرنا تنحو منحى مختلفا غريبا عنا وتظل الغربة ، تبتلعنا ، حتى وجوهنا قد لا نعود نعرفها في المرآة .

ولكي نتجنب هذه التجربة المريرة نختار غالبا ان ننكر حقوقنا في علاقة ما . فننهك أنفسنا في محاولة انكار أن هذه العلاقة مدمرة ، فنكون كمن استبدل غربة القدر بغربة الاختيار لسبب وحيد غالبا ما نخفيه عن أنفسنا وهو أننا نخاف أن نقول « وداعا » .

عوامل عدة
تحدد موقف الفرد :

ما الذي يمنعنا أن نقول هذه الكلمة ؟ ما الذي يزرعنا في أرض الحيرة حتى نصبح كما تقول الأغنية العامية :

إذا رجعت بجن
وإن تركتك بشقى
لا قدرانه فل
ولا قدرانه أبقى .

ما الذي يجعلنا نجبن عن الفراق عندما يكون الفراق ضروريا ؟ وحتى عندما نفترق ، ما الذي يجمدنا في موقع معين في وقت يتطلب منا التحرك ؟ ليست هناك اجابة واحدة لهذه

الاسئلة . فالاجابات تختلف باختلاف الاشخاص لأن هناك عددا من العوامل الشخصية العاطفية والوضعية البيئية يلعب دورا مهما في تحديد الموقف الفردي من علاقة ما باتجاه تنميتها أو حسمها أو تجميدها . وفي بيئتنا بالذات قد تلعب العوامل الوضعية ، على تفاهتها أحيانا ، أهم دور في حسم العلاقات العاطفية رغم أهميتها . « فعادل » لم يكن يتوقع يوما أن تتخذ حبيبته « نادية » من رأي والدتها سببا لقطع علاقة حبهما الجميلة ، خاصة عندما يكون الرأي تافها مثل : انه يكبرها باثنتي عشرة سنة وأنه ليس مميزا بالجمال . ولكن مجرد تبنيها لهذا الرأي السطحي كان حافزا لعادل لأن يقطع العلاقة لأن تصرفها كشف له عن شخصية سطحية تنمو في داخلها . وهنا كان لقناعته دور مهم في مساعدته على ان يتخطى سريعا آلام الفراق والذكريات ، لينتقل إلى موقع آخر .

ولكن إذا استطاع « عادل » أن يفعل هذا فهل يستطيع غيره ؟! وهل تستطيع المرأة بشكل خاص في بيئتنا أن تفعل هذا بسهولة ؟ هذه حالة واحدة من بين حالات كثيرة مختلفة تمثل كل منها عاملا من العوامل السابقة الذكر ، ولا يمكن مناقشتها إلا على صعيد فردي يأخذ بعين الاعتبار التركيب العاطفي والاجتماعي لكل فرد على حدة . لكن ، على أية حال ، هناك ظواهر شعورية مشتركة نصاب بها جميعا أبان النكبة العاطفية ، فنشعر أننا لم نعد كما كنا ونبدأ نقارن بين الأمس واليوم . ففي الأمس كنا محبوبين ومقبولين من كل الناس . أما اليوم ، فيتهيأ

لنا أن لا أحد يحبنا . وفي الأمس فقط كان باستطاعتنا أن نفعل ما نريد بمساندة الشريك الآخر . أما اليوم فأقل المهمات شأنا تربكنا وتعجزنا ، لأننا نشعر بالوحدة والضعف . والمشكلة تكمن في أننا لا نعود نرى حقيقة مهمة ، فما أن نتلمس طريقنا إليها حتى نخطو الخطوة الأولى نحو الخلاص ، لأن مشاعر الألم المكثفة هذه تكون مشاعر وقتية لا بد لها أن تنجلي . صحيح أننا نتألم . ولكن هذا لا يعني أن هذا الألم سيستمر مدة طويلة أو إلى الأبد لأن هذا مخالف للطبيعة البشرية . فهي مرنة إلى حد لا نستطيع تقدير مداها أو سبر غورها إلا بالتجربة ، لنعرف عندئذ أن لهذه الطبيعة مقدرة غريبة على معادلة الفرح بالحزن واحداث التوازن في حياتنا . ثم يأتي دور الاصدقاء ليلبوا حاجتنا الى مشاركتهم لاحزاننا فتشكل هذه عملية معادلة أو تعويض غير مباشرة عبر جمع همومنا وأفراحهم ثم تقسيمها على بعضنا البعض . وهنا يحدد نوع الأصدقاء ومدى نضجهم حجم هذا الدور وأهميته . إلى جانب هذا ، فإن تعبيرنا للحب والثقة بعائلتنا وانفتاحنا عليها يزيدان وزن الدفق العاطفي الذي نحتاج إليه .

نحن والآخرون :

لا نستطيع تقبل حقيقة فقدان شخص نحبه عندما نشعر أننا لا نستطيع أن نعيش بدونه ، ولا يستطيع التفكير العقلاني والادراك الراشد أن يصححا شيئا من هذا الشعور . ففي هذه

الحالة يحلق الشعور إلى ما وراء التفكير المنطقي ليهـدد وجودنـا بحد ذاته وفي الصميم . فوجودنا صار يعتمد على فعل ورد فعل الشخص الآخر ، وخسارة هذا الشخص لا بد أن تعني خسارة أنفسنا بالذات أو جزء مهم منها . وفي عالم يحكمه قانـون التغير وعـدم الاستقرار ، من السهـل أن تسحقنا ضغـوطات التغيـير فنلجأ إلى علاقاتنا طلبـا للامـان . « أين مكاني في هـذا العالم » « قل لي من أنا » « ماذا تعني حياتي » و « هل أنا محبوب ؟ » هي عبارات نكررها لانفسنا يوميا وأحيانا لأحبائنا بحثا عن اليقين في آراء الآخـرين . فنحن ـ بشكـل أو بـآخـر ـ نعتمـد عـلى آراء الآخرين ونحدد أنفسنـا حسب أدوارنا التي نختـار أن نلعبها في الحياة أو يمليها علينا الآخرون . نحن في معظم الأحيان نعـرف أنفسنا بناء على علاقاتنا . فإذا ابتسم الشريك لواحدنا فهذا يعني أنـه جميل ومقبـول واذا أوصل واحـدنا شـريكه إلى الكفـاية في السرير فهـو حبيب كامـل . واذا لبى الناس دعـوة حفلته فهـو محبوب . وإذا تفوق طفله في المدرسة فهو أب كفوء أو أم كاملة . وحتى اذا شفي المريض فطبيبه هو أبو الطب . فنحن غـالبا مـا نقنع أنفسنا بأمور لا تنتمي إلى الواقع لمجرد أننا نخشى مواجهة الواقع منفردين . ومع هذا يظل من الأفضل لصحتنا العـاطفية أن نتعلم ايجاد طريقنـا ومواجهـة الواقـع بأنفسنـا دون قلق من الانفراد . ولكي نتعلم العيش متساوين في علاقة ما ، ومحتفظين باستقلاليتنا العاطفية ، علينا أن نفهم أن وجودنا لا يعتمد فقط على آراء الآخرين فينا وعواطفهم تجاهنا ، بل على أنفسنـا وعلى

مدى ثقتنا بها . أن اعطاء أي شخص آخر موقع أو حق اصدار القرارات باهليتنا أو عدمها يعني تسليم زمام مسؤولياتنا له . وعمل كهذا ، إلى جانب كونه يلقي حملا ثقيلا على كتف الشخص الآخر ، فإنه يغذي فينا توقعات وآمالا غير منطقية ننتظرها منه . وغالبا ما تتحول هذه التوقعات والآمال الى خيبة مريرة . وهذه الخيبة تكون طبيعية اذا حصلت لأنها نتيجة منطقية لخطأ في توزيع الادوار في علاقة ما حيث يلقى على عاتق طرف واحد حمل مسؤوليتين . انها المقامرة الوحيدة التي يخسر فيها الطرفان .

الوجه الآخر للحزن :

ان النكبة العاطفية لا تعني دائما نهاية الانسان ، لأن للحزن وجها آخر خلاقا . ففي علاقة تسلطية نرضى بها ، قد يمثل فقدان الشخص الذي نحبه (بالموت أو الفراق أو الطلاق) فرصة للنمو الشخصي وللنضج لم نكن نحلم بها في مراحل حياتنا السابقة . فمن خلال وجه الحزن القاتم والشعور بالأذية والقلق على مستقبل وحدتنا قد نستطيع أن ننمي شعورا داخليا بالأمان وذلك بالتركيز على حجم مسؤوليتنا الجديدة ومدى حاجتنا للقوة . وبثقل الضرورة قد نتعلم كيف نغذي طاقاتنا ونؤمن كفايتنا دون توقع المساعدة من أحد . قد نتحقق أننا كأشخاص بالغين ناضجين لا نحتاج إلى الاعتماد على الآخرين لتأمين الغذاء والملجأ والارشاد كما كنا ونحن أطفال . قد

نكتشف أن من اعماق الحزن والغضب والخوف تنبع رغبة البقاء لتأخذ بيدنا في طريق جديد وقد اصبحنا أكثر خبرة ومناعة .

قد لا يأتي فقدان شخص نحبه أو خسارة علاقة مهمة نتيجة لاخطائنا وحدنا ، ولكن تعاملنا مع هذه الخسارة هو دائما مسؤوليتنا الكاملة . فلكي نتمكن من قول كلمة الوداع ونفترق عن شخص تربطنا به علاقة عاطفية ، يجب أولا أن نتقبل نهائيا هذا الفراق وحقيقته . فالتقبل الحقيقي لوضع لا نحبه ولا نملك أن نغيره هو أهم عنصر في قرار الفراق .

بعد هذا يأتي سكون العاصفة المرير . فكثيرون لا يستطيعون التعامل مع ألم الفراغ الذي يتلو الفراق ، فيشعر الفرد عندما يكون وحيدا لفترة ما أنه حزين وخائف وقلق ، لأن شعور عدم الانتماء يثير الخوف والقلق من المستقبل . ومع شعور كهذا يظل البقاء أو الدوران في فلك علاقة مدمرة أقل قسوة ، وتصبح العلاقة التسلطية أكثر رحمة من عدم الانتماء الى أية علاقة . فما هو تفسير هذه الحالة ؟

أحد أهم الأسباب هو أن معظمنا لا يتمكن ، مع بلوغه واكتمال نضجه ، من انضاج الروابط العاطفية التي كانت تربطه بعائلته الاساسية وتخطيها نحو الاستقلالية . فالعائلة ـ ممثلة بالوالدين خاصة ـ في بيئتنا التقليدية غالبا ما تمارس دور حماية الطفل بشكل غريزي وتبالغ فيه الى حد الخطأ ، معيقة النمو الفردي للطفل باتجاه شخصية استقلالية متكاملة . وهذا ينعكس

بالطبع على علاقاته عندما يبلغ فتراه يبحث عن شريك يعيد - بالدرجة الاولى - خلق شعور الامان الطفولي لديه . وغالبا ما يتحول الزواج بديلا أساسيا لعلاقة الوالد والطفل السابقة .

في حالة كهذه يصبح غرض بحثنا عن الشريك « القوي » ليس السعي لاستكمال صورة الشخصية القوية وبناء عش الزوجية المتين ، بل اعادة تمثيل فترة سابقة من حياتنا تميزت بالامان . . والطفولية . . فالبعض منا قد لا يكون نال حصته من الأمان والكفاية العاطفية في حداثته ، أي قد يكون حرم الحضانة الوالدية الكفوءة . وهذا أمر ينشأ عنه شعور متورم بعدم الكفاية ، ويتم تعويضه بشكل تلقائي بالبحث عن علاقة تعطي الكثير من الحب والحماية . لكن القليل من العلاقات فقط تستطيع أن تلغي هذه الحاجة تماما . وعندما لا تتساوى هذه العلاقة مع حجم الحاجة المطلوبة منها ، أو لا يقابل الشريك التوقعات الكبيرة التي نحلم بها منه فإن العلاقة تتحول الى علاقة يأس وخيبة أمل . وعندما يحدث هذا ، فالأمر المحتم هو أننا نحتاج لمساعدة خارجية من اختصاصي نفسي يعلمنا كيف نعطي أنفسنا الرعاية والحضانة التي افتقدناهما منذ الطفولة . . أو فلنقل « وداعا » !

النتائج :

ان الجرأة لتقرير الفراق وقول « وداعا » ، تصبح ممكنة في المواقف التالية :

١ ـ عندما نمر بتجربة مشاعر الخوف والغضب والفراغ ونتقبل هذه المشاعر .

٢ ـ عندما نفرز المشاعر والتصرفات التي تنتمي الى علاقتنا الحالية عن تلك التي يمتد نموها من علاقات أخرى أو ماض قديم .

٣ ـ عندما نستفيد من كل الدعم والمساندة العاطفية اللذين يقدمها لنا الأصدقاء وأفراد العائلة دون أن نحط من مرتبة قدراتنا الذاتية أو يجمدنا هاجس الضعف وعدم الكفاية .

٤ ـ عندما نقنع أنفسنا بأننا بالعلاقة أو بدونها ، نحن اشخاص كاملو القيمة وقادرون على متابعة العيش رغم الحزن والخوف والقلق . . وألم الوداع .

مسلكية الانسان وشخصيته تتأثران به اذا اردت أن تعرفيه . . إسألي عن ترتيبه الولادي في العائلة

أعباء الوالدين جسيمة ومشكلاتها التربوية كثيرة قد يكون ابرزها فهم نفسيات ومشاعر أطفالهم في ضوء الترتيب الولادي لكل منهم . فالولد الوحيد يجب أن تختلف تربيته عن آخر له أكثر من أخ وأخت ، والبكر له أيضا وضعية خاصة تميزه من نواح عديدة عن أخوته ، كذلك الأولاد الوسطيون لهم مخاوفهم ومشاعرهم الجديرة بالفهم والمراعاة . . . انها سبحة ثمينة يجب الحفاظ على سلامتها حبة حبة خوفا عليها من الانفراط .

من طبيعة الانسان الاساسية أنه عندما يشجع ويثنى عليه لما يفعله يصبح أميل لأن يثابر أكثر وينمي في داخله مستوى أعلى من شعور الثقة بالنفس . ولعل في هذا الكثير مما يفسر سلوك طفل العائلة الوحيد عندما يعتبر نفسه « الشخص رقم ١ » ويبرر

هذا بأنه يثابر أكثر من غيره ، ثم ينظر باحتقار الى الاشخاص الذين لا يبدو له أنهم يكافحون للوصول الى ما يريدون . لكن من جهة أخرى ، فان عزلة هذا الطفل مع شخصين بالغين يزودانه بكل ما يحتاج اليه ، قد تدلله وتفسده حتى لا يعود قادرا أو مهيئا لاتخاذ القرارات الضرورية لاستمراريته في مسيرة التنافس أو المثابرة .

وإذا كان طفل العائلة الوحيد يتمتع غالبا بمستوى عال من تقدير الذات والثقة بالنفس ، فان هذا ينطبق على الصبي أكثر من الفتاة . فالفتاة الوحيدة تتوق الى الحصول على موافقة الآخرين واستحسانهم لافعالها أكثر مما يتوق الصبي ، إلى جانب هذا ، فالطفل الوحيد يكون أميل للتفاؤ ل لأنه المستفيد الوحيد من كل ما يمكن أن تقدمه العائلة بما فيه الحب والعاطفة الكاملين تقريبا والرعاية والموافقة والاستحسان . لذا نرى الطفل الوحيد من كلا الجنسين يملك أحساسا مكثفا بحقه في اهتمام الآخرين به والاستماع له . فيبدو في الغالب ناضجا مكتفيا ولكن . . رغم كل هذا قد يعاني صراعا داخليا موضوعه الاتكالية على الوالدين .

الطفل البكر :

من حيث تطور الشخصية ، ينمو الطفل البكر عادة ليكون شخصا محافظا يعكس تصرفات الوالدين وذا قدرة على ضبط النفس الى حد بعيد . وانثى كان أم ذكرا ، فهو أشد ميلا لأن

يكون عضو العائلة الذي يحمـل انماط سلوك الجيـل القديم إلى الجيل الجديد ربما مع بعض التعديلات . وغالبا ما يعاني الغيرة أو القلق كنتيجة لكونـه استخلف بعضو تـال في العائلة . هـذا اضافة الى شعوره ربما بعدم الاكتفاء الذاتي كنتيجة لكثرة توقعات العائلة منه بما يفوق طاقاته .

يحتاج الطفل البكر للتوافق مع آراء الآخرين . فهو غالبا مـا يـرزح تحت ضغوطـات اجتماعيـة تميل بـه الى تغيير آرائـه حتى تتـوافق مع الآراء الأخـرى . وعندمـا يجابـه سلطة ما ، يكـون الـطفل البكـر عامـة أميـل من الأطفـال الآخـرين لـلانسجـام والتجاوب مع المعايير السائدة المقبولة . وحيثما تتأمن له الرعـاية الوالدية الصميمة فإنه يكبر ليصبح شخصا يتعامل باحترام أكثر من أي طفل آخر من أطفال العائلة .

يتـراوح جو المزاج العام لـدى الابن البكر مـا بين الجـديـة الحساسة والاكتئاب ، وتضم ميزات سلوكـه الاجتماعي تقبـلا للتعليم الديني والوعي الاجتماعي وإحساسا مكثفا بالمسؤولية . لكنه نادرا ما يتعاطف مع المحروم . فمـع أنه يصـرح بضرورة مساعدة المعـوز ، إلا أن شعوره الحقيقي قـد يكون : أن هـذا الشخص يمكن أن يكون أفضل اذا عمل بجد أكثر . . مثله .

ومع أن الابن البكر يفضل عموما تجنب الصراعات ، إلا أنه يعتبر نفسه قادرا على تغيـير الظروف الـوضعية . لكن اذا نشـأ ظرف لم يستطع ـ أو اعتقد أنه لا يستطيع ـ تغييـره ، فإن قلقـه

يتفاقم حتى ليحتاج للطمأنة والتشجيع من الآخرين . أما في الظروف الكارثية فيشعر بالخوف أكثر من سواه وبالحاجة إلى دعم الآخرين .

يعتبر الطفل البكر عادة الأكثر حظا بين أطفال العائلة لأنه يستأثر بتفضيل والديه وتقديرهم . وهو غالبا ما يصبح مميزا في الحياة المهنية ويحقق انجازات ضخمة بطبيعة كونه مؤهلا للاحساس بالمسؤولية . لكنه لا يكون الأسعد بالضرورة ، وبغض النظر عن انجازاته .

الثاني بين طفلين :

هناك إحدى حالتين تنتجان عن استمرارية عائلة ذات طفلين في هذا الوضع :

١ ـ يكون الطفل الأصغر عرضة للحرمان أو فقدان بعض امتيازاته بنتيجة تنافسه مع شقيقه الأكبر ، وبالتالي الأقدر منه .

٢ ـ يصبح الطفل الأصغر مفضلا أكثر لدى والديه لأنه يتبنى أساليب مختلفة عن أساليب شقيقه الأكبر والأكثر تصلبا .

يتعلم الطفل الثاني بسرعة عدة أساليب تكيفية منها أن يستغل ، كطفل ، الحماية الأبوية ويستخدمها ضد اعتداءات الأخت أو الأخ الأكبر . كذلك يتعلم هذا الطفل فن التسويات ويطور أساليب ملتوية لكفاية حاجاته . فبينما تبذل الأخت أو الأخ الأكبر بعض الجهد للوصول الى هدف تنافسي ، نجد

الطفل الأصغر يتخطى الجهد ويحاول اختصـار الطريق بـالحيلة واستخدام أية طاقة أخرى متوفرة حتى بالطرق غير المشـروعة . لكن تظل هناك بعض الفروقات الفردية في حيـاة الطفـل الثاني تعتمد على ماهية جنسه وجنس شقيقه الأكبر .

الثانية بين أختين :

قد تسيطر الأخت الكبـرى على اختهـا الصغرى وتبـرز هذه السيطرة « بالاهتمام الأمومي » . وقد تقبل الأخت الصغرى دور الكبرى برحابة صدر كما قبلته امرأة معينة منذ ان كانت في الثامنة من عمرها وكانت تصرح بفخر « لقد كنت دائما موضـع اهتمام الآخرين ورعايتهم كطفل مدلل . وقد بدأ هذا مع أبي ثم اختي ثم زوجي » . وقد تزوجت هاتان الاختـان ولم ترزقـا اطفالا . وبعد وفاة زوجيهـما عادتـا لتعيشا مـع بعضهما ضمن عـلاقة أم وطفلتها تماما كما كانتا في الصغر .

لكن اهتمـام الاخت الكبرى الأمـومي قد يقـابل بـالـرفض احيانا . فقد صرحت سيدة بقولها : « أختي تريـد أن تعيش في داخلي . انني أكره هذا ولكنها الحقيقة . فبرغم أني في الخـامسة والأربعين من العمر وبرغم أنني تزوجت مرتين حتى الآن وهذا يعني ما يعنيه من الخبرة والتجربـة ، إلا أنها لا تزال تعتقـد أنها تستطيع املاء ارادتها علي » .

تكون الأخت الصغرى أداة أميل للتكيف براحة في علاقاتها

الشخصية وقد تتزوج وتنجب قبل اختها وتصبح أما أكفأ . وربما كان السبب تبنيها لنمط رعاية أمومية فضفاض أكثر من ذلك الذي عهدته في بيتها السابق .

الثاني بين ثلاثة أطفال :

غالبا ما تعتبر مرتبة الولادة الثانية بين ثلاثة أطفال الأكثر صعوبة بين مراتب الولادة . فمرتبة الثاني بين طفلين مع ما فيها من عنصر المنافسة لا تكون عادة تنافسية بشكل منفتح وواضح مثل مرتبة الثاني الواردة سابقا . فهذه الأخيرة تحشر الطفل في موضع يستنفر أقصى طاقته التنافسية . وقد يقود هذا النضال القسري المبكر الطفل الى تحقيق نجاحات كبرى في حياته العملية في ما بعد .

يكون الطفل الوسيط غالبا أكثر اثارة وتطلبا وحصولا على الاهتمام وأكثر استقلالية من شقيقه الأكبر والأصغر . وقد يكون أكثر حركية ونشاطا في معظم الأوضاع . لكن يبدو أن مرتبة الولادة الوسطية هذه تؤثر على الاناث أكثر من الذكور . فبينما يكون الصبي الاوسط أقل قلقا من أخويه ، نجد الفتاة الوسطى بين ثلاث فتيات أكثر جدية واكتئابا وقلقا من أختيها الآخرين . أما الطفل الاوسط ذو الجنس المخالف لجنس أخويه فيكون أكثر تمتعا بالتقدير الذاتي . فالأخت الوسطى بين أخين ذكرين تكون أكثر راحة من أخويها . فهي انضج عاطفيا من الأخ الأكبر والطف من الأخ الأصغر .

وعندما يولد طفل رابع ينتقل الطفل الثاني إلى موقع أكثر أهمية . فحتى الآن لم توجد فروقات مميزة بين الطفل الثاني والطفل الأول أو الثالث . والحقيقة أنه عندما يولد طفل رابع للعائلة ، فان الطفل الثاني يرث بعض امتيازات الطفل الأول ، فالوالدين يريانه الآن أكثر نضجا ويميلان الى توكيله مسؤولية أكبر .

الأوسط بين عدة أطفال :

هناك تنوع أكبر في أنماط حياة الأطفال الوسطيين بين عدة أطفال ربما لأن تعريف دورهم الحياتي يكون أكثر تنوعا . فالطفل الأوسط لكونه كافح لاثبات نفسه في عائلة كبيرة يتمنى كثيرا الهوية الفردية التي يكتسبها بجهده . فبدلا من أن يقول « أنا رجل أعمال » نراه أكثر تحديدا وتصميما عندما يقول « أملك معملا لصناعة كذا . . » .

قد لا يشعر الطفل الأوسط بالراحة بين التجمعات والازدحامات البشرية ولذا فهو قلما ينتمي إلى تنظيمات اجتماعية أو يهتم للتقييم الخارجي له أو لانجازاته . لكنه على صعيد العلاقات الشخصية يكون أكثر ارتباطا معها رغم أنه لا يتطلب الكثير من الدعم من الشخص الآخر لأنه أميل للاعتماد على النفس والشعور بالمسؤولية .

وبما أن الطفل الأوسط يتعود منذ الصغر التكيف مع أوضاع

لا تتضمن دائما اهتمام وتدخل الوالدين فإنه يتصرف بحكمة تحت ضغط الاجهاد أو الأذى الجسدي . وهو أقل تزمتا من اشقائه أو قلما يعتريه الغضب في الأوضاع العادية اليومية . لكنه أكثر مقاومة للضغوطات البيئية وأكثر انفتاحا على صعيد العلاقات الاجتماعية .

أما الأنثى الوسطى بين عدة أطفال فتكون اقل عدائية وعنفوانا وأقل تزمتا وحاجة لآراء الآخرين من الطفلة البكر . وهي - مثل قرينها الذكر - سريعة في كسر حواجز العلاقات الشخصية .

الطفل الأصغر :

الطفل الأصغر هو « الطفل » . ويظل هكذا في عيني أفراد العائلة طوال حياته . وهذا الوضع يوضح الامتيازات الخاصة التي يتمتع بها بسبب اهتمام والديه به ومحبتهما الزائدة له . لكنه قد يهمل أيضا نسبيا عندما تكون العائلة كبيرة ومسؤولياتها جسيمة .

قد يتحول الطفل الأصغر - ذكرا كان أم أنثى - إلى حيوان العائلة الأليف الذي يداعبه أو ربما يضايقه ويذله أخواته وأخوته الكبار . وعندما يتعرض للمداعبات القاسية أو المضايقات ، قد يصبح سريع الاستثارة ، خجولا وميالا للغضب السريع ، لكنه بأية حال ، يتلقى معظم الاهتمام والاشياء المستعملة من ثياب ولعب . وهذا بالطبع يعتمد على وضع العائلة الذي قد ينشىء

الطفل في أحد الاتجاهين المتناقضين : أما فاسدا متطلبا دون شعور بالمسؤولية ، أو محروما لا ينال في حياته إلا الأشياء التي انهكها أخوته الكبار استعمالا .

يكبر الطفل الأصغر ليصبح في الغالب شخصا محبوبا ، ظريفا ، ومرحا أكثر من اشقائه . واذا كبت من قبل والديه أو من قبل الاطفال الآخرين ، فقد يعاني في مستقبل حياته من نقص التقدير الذاتي . أما اذا ترعرع في جو من المحبة فيتمتع بنسبة عالية من الثقة بالنفس وتقديرها . وأخيرا ، قد يكبر هذا الطفل ـ ذكرا كان أم انثى ـ ليصبح شخصا اتكاليا على الآخرين بشكل غير اعتيادي اذا كان قد تعود دائما الاتكال على والديه وأشقائه في حل مشكلاته .

حتى الخبيرين « ماسترز وجونسون » مرا عليها بإيجاز
المداعبات
الأخيرة مسك ختام اللقاء

« هل أنت راضية عن علاقتك الجنسية مع زوجك بكل مراحلها » ؟ لو طرحنا هذا السؤال على مئة زوجة فقط لاجابت تسعون منهن على الأرجح بأن ختام الممارسة هو الأسوأ ، وحيث من عادة معظم الأزواج أن يناموا أو يقرأوا أو يصمتوا حال انتهاء اللقاء . . هذا التصرف هو بالطبع عين الخطأ ، فالنهاية لا يجب أن تقل تعاطفا وتواصلا عن البداية ، ومتى تفهم الرجل نفسية المرأة العاطفية واحترمها ، فلا شك أنه سيدرك أكثر أهمية المداعبات الأخيرة قبل انفضاض جلسة الحب !

من بين المشكلات الجنسية الجديدة التي طرحت مرة على إحدى أهم المجلات الأجنبية (الأميركية) التي تعالج الأمور

الاجتماعية المشكلة التالية نوردها بتفاصيلها لأهميتها في موضوع البحث :

« أنا وزوجي متحابان ومتفاهمان جدا ، يهتم كل منا بالآخر ويخلص له بكل عواطفه ونتمنى أن نظل حبيبين مدى العمر . فنحن لا نمارس الجنس كما قد يمارسه بعض المتزوجين كواجب وارفض حتى أن نسمي ما نمارسه بالجنس وانما بالحب لأننا نمارسه بعاطفة دافئة بعناية وبطء واستمتاع . فأنا أعرف ماذا يحب وهو يعرف ماذا ارغب . ونولي الكثير من الاهتمام لتنويع اساليب الممارسة حتى أننا غالبا ما نصل إلى قمة النشوة معا . ومع هذا أشعر بعد كل ممارسة أن هناك شيئا ينقصني . فبينما نحن في غمرة الحب يبدو كل شيء رائعا كالحلم ، وكأنما لا شيء هناك غير وجوده ووجودي . ولكن ما أن ننتهي واستلقي جانبا أدخن لفافة تبغ ويغرق هو في نوم هنيء ، حتى أبدأ أشعر بفراغ رهيب يلتهم كل ما كان ، ولا تبقى إلا ذكرى المتعة التي كانت في يدي قبل لحظات فقط . أعرف أنه كان يجب أن أشعر بالكفاية والاسترخاء ونشوة الحب . ولكن هذا لا يحدث . ولهذا أتألم لأنني بدل هذا أشعر بالتوتر والوحدة والفراغ وأقضي الساعات بعد ذلك اقلق وأفكر وأود لو انفجر صارخة بنفسي بكل شيء : « ليس عدلا أن يحدث هذا لي مع كل روعة حبنا » .

وكان رد المحلل الجنسي مقتضبا يتلخص بالتالي : « انك عاطفية أكثر من اللزوم . . . ولعلك متطلبة أيضا أكثر من

اللزوم . فأنت تعترفين بحصولك على الكفاية ووصولك النشوة ، ومع هذا تشعرين بالفراغ بعدها . فهذه طبيعة الجسد وهذا قدر المتعة أن تكون قصيرة وأن تنتهي ، مثلها كأي شيء . وأنا لم أجد في رسالتك شيئا يستحق الشكوى سوى اصرارك على عدم القناعة . . اقتنعي يا صديقتي بما لديك من المتعة الجنسية والعاطفية فكثيرات من المتزوجات مثلك لا يحصلن على بعض ما تحصلين عليه من الكفاية . . . وسر دوام السعادة الاقتناع بطبيعة ايجازها والاعتراف بحتمية انتهائها . . . » . وبعد أن يقترح المحلل بعض أساليب الهاء النفس واشغال الفكر عن الخوض في مشاعر الفراغ التي تعبر بال السيدة ، يتمنى عليها ممارسة بعض العقلانية في أسلوب حياتها .

ورغم ما اظهر هذا المحلل من نضج وعمق خبرة وصوابية تفكير ، لكن يبدو أنه قد فاته فهم جوهر هذه المشكلة تماما ، كما فات صاحبتها فهم أسبابها التي حدت بها للكتابة عنها . اذ تهيأ للمحلل ـ حسب ما يبدو في رده ـ أن السيدة تشكو من عدم الكفاية والقناعة بينما هي ـ حسب ما يبدو في ردها ـ أبعد ما تكون عن هذه الشكاية . فهي على العكس تماما مكتفية ومقتنعة تمام الاقتناع . وهي قبل كل شيء امرأة عاشقة وحبها وحده دليل كاف على ضرورة وصولها للكفاية ، واستمرارية حبها ـ كما تعترف ـ دليل آخر على متانة اقتناعها ، أيضا ، انها ليست امرأة شبقة أو مريضة جنسيا ، فليس في رسالتها أي ذكر لاستمرار

شهوتها الجنسية بعد وصولها النشوة أو أي شيء قد يدل على أنها مهووسة جنسيا .

ولعل ما أبعد المحلل عن فهم جوهر هذه المشكلة هو قفزه العفوي عن أهم عبارة في الرسالة تحمل بذرة المشكلة ببساطة وعفوية بارزتين : « . . ولكن ما أن أصل الرعشة واستلقي جانبا ادخن لفافة تبغ ويغرق هو في نوم هنيء حتى أبدأ أشعر بفراغ رهيب . . . » .

إذن ، لو قدر للمحلل أن يراقب عن كثب الحياة الجنسية لهذه السيدة لوجد أن مصدر شكواها الذي لم تستطيع تمييزه هو غياب عنصر مهم من عناصر الكفاية الجنسية وهو ما يمكن أن نسميه « بمداعبات ما بعد الجماع » . فما يعتري هذه السيدة من شعور بعد كل مرة تصل فيها النشوة ليس شعور الفراغ كما تسميه وانما شعور اشبه بالخديعة أو الوقوع في فخ . وما يريد داخل هذه المرأة أن ينفجر صارخا به وبكل شيء هو : ان المرأة ليست فرسا يمتطيها الرجل لينتقل بها من ضفة نهر إلى أخرى ثم يترجل عنها ليقيل في ظل شجرة . لكن حجم الحب العاطفي الذي تتبادله هذه المرأة مع زوجها ، هو بحد ذاته شعور مناقض لشعور الخديعة وأكبر منه . ولذا يظل مهيمنا عليه ، ضابطا له ومبقيا إياه في حيز الابهام حتى لتعجز عن فهم سبب المشكلة لتصارح به حبيبها .

هذا ليس عدلا ، كما تقول السيدة بالضبط ، لكنه سلوك

نموذجي لكثير من الزيجات قديما وحديثا وشرقا وغربا . وأكثر من هذا ، فموضوع مداعبات ما بعد الجماع قلما عولج من قبل الاختصاصيين النفسانيين ، وحتى خبيري التحليل الجنسي « ماسترز وجونسون » خصصا له حيزا ضيقا من ابحاثهما ، مع أن هذه المداعبات هي عنصر أساسي يمثل المرحلة الرابعة والأخيرة من العملية الجنسية ، أي أنها تتلو عناصر المداعبات الأولية فالجماع فالرعشة . ولعل السبب في هذا التقصير هو أن المداعبات الأخيرة هذه تمتنع على القياس ولا يمكن أن تظهرها لا آلة التصوير ولا أية أجهزة اختبار . مرحلة شعورية بحتة ووقت مكرس للمشاعر الخالصة والتعاطف والتقارب النفسي .

ان ممارسة الجنس مع وجود عاطفة سامية متبادلة أمر يتطلب تسمية أدق هي « ممارسة الحب » لأن هذه الممارسة هي خليط من التعاطف والاثارة . فبعد أن يستمتع الشريكان بها فان ما يتبقى لهما من المشاعر يكون عميقا مثل الجماع تماما أو أكثر . انها مشاعر الثنائية والتعاطف والحاجة للآخر . انها خلاصة الحب الذي مارساه ، والتعبير الحرفي عن ذلك الحب . انها أي شيء وكل شيء يمكن أن يفعلاه معا بعد الوصول الى الرعشة . العمل بحد ذاته لا يهم . فقد يكون المحادثة أو التربيت أو الاستحمام أو الاكل . . انما المهم أن يفعلا ما يفعلانه معا تجسيدا لشعور الثنائية .

لكن ما يؤسف أن مداعبات ما بعد الجماع هي بالنسبة الى

كثيرين منا أي شيء الا التجربة التشاركية لأن هدفنا من ممارسة الجنس هو الرعشة وليس التواصل . وحالما نحصل عليها نعتبر اللقاء منتهيا . وبهذا الفهم الخاطىء من قبل الشريكين تتشوه التجربة الجنسية وتتقزم لتتحول الى ممارسة متبادلة للعادة السرية أو الاستمناء المشترك . فمع أن الشريكين يكونان في حيز الوجود الفعلي ، كل منهما أمام الآخر ، لكن لا يعود هناك تواصل حقيقي ، وغياب هذا التواصل يبدو أكثر بروزا وايلاما للنفس في فترة ما بعد الجماع . فاثارة المداعبات التمهيدية ثم الجماع ومتعة الرعشة القصيرة رغم عمقها ، كل هذا قد يبدد الشعور بالفردية ، لكن اذا لم يأخذ التواصل العاطفي الحقيقي دوره في المراحل السابقة الذكر ، فان ضعف وحساسية فترة ما بعد الجماع تسترجع وبشكل مكثف ، مشاعر الفردية والانعزال والفراغ . وهنا يأتي دور المداعبات الأخيرة ليلغي هذا الفراغ ، لينفي أحاسيسه السلبية ، وليملأه بمشاعر الثنائية والتعاطف .

تلك هي كما يبدو حقيقة مشكلة تلك السيدة وزوجها . فنوايا كل منهما ـ كما هو واضح ـ سليمة . كلاهما يريد أن يمارس الحب حتى قمة الاستمتاع وهذا ما يبرر قول السيدة . . « ونولي اهتماما كبيرا لتنويع أساليب الممارسة » . . . ولكنهما بتركيزهما على الجانب المادي منها قد ابتعدا كثيرا عن مرمى ممارسة الحب . ان تخمة المعلومات التي وصلتنا عن الجنس عبر التاريخ ، منذ الحضارات الغابرة وحتى أيامنا هذه ، كانت تركز على معادلة معينة تقول : ان الجنس الجيد يصنع الجنس الجيد مهما كان

اسلوب الممارسة .

ولأن المداعبات الأخيرة هي انعكاس لمدى التقارب والتواصل العاطفيين في ممارسة الحب ، فهي مهمة جدا في نجاح علاقـاتنا الجنسية . انها المرحلة الوحيدة من مراحل ممارسة الحب التي لا تعتمد على الاسلوب . وبالتالي فان وجودها قد يكون أهم بكثير من أي من المراحل السابقة .

نغمة التقارب العاطفي :

ولكون المداعبـات الأخيرة لا تعتمـد على الأسلوب بـل على العاطفة فقط ، فـلا يمكن القول أن هنـاك « مداعبـات جيدة » وهناك « مداعبات سيئة » . فكل ما يحتاجه أحدنا هـو أن يسأل نفسه : هل أشعـر بالـرضى والقرب من شـريكي بعد ممـارسة الجنس ، فإذا كان جوابه « نعم » ، فإن مداعباته ، أيـا تكن ، هي جيدة ورائعة . واذا كـان جوابـه « لا » ، واذا كانت ابـرز مشـاعره هي الـوحدة أو الحـزن أو الغضب ، فـما عليـه إلا أن يلاحظ ما يحدث بعد الجماع بينه وبين شريكه .

وواقع ان المداعبات الأخيرة لا علاقة لها بالاسلوب تعني أن الرجال ـ وهم أكثر من النساء ميلا للأداء الجنسي ـ يعانون اكثر مما يعانين في اداء هذه المداعبات لكون الرجـال أقل من النسـاء انتباها للمداعبات الأخيرة . ولأن الأساليب المكتسبة في ممارسة الجنس اكثر من الفطريـة ، فإننـا ندخـل الكثير ممـا تعلمناه الى ممارساتنا الجنسية . ولكون ما يتعلمه الرجل في محيطه الاجتماعي

هـو ان يتحاشى كـل ما يـظهره في مـوقـع الضعف والشفـافيـة العاطفية ، فإنه يجد صعوبة في التواصل العاطفي . وأبعـد من كل هذا ، فالجنس كما تعلمه يؤكد أكثر على الناحية الجسدية .

أما المرأة فهي بسبب طبيعتها ودورها الاجتماعي ، أكفأ منه في اقـامة التـواصـل العـاطفي . انها الخبيـرة في جـانب الجنس العـاطفي وهي في موقـع تستطيـع بحكمـه أن تكـون مـرشـدة للرجـل . ولكن قبل أن تـرشد المـرأة الرجـل نحـو التـواصـل العاطفي أو تزيد من مهارات هذا التواصل ، يتوجب عليها أن تتفهم بعض المشاكل التي تعيق المداعبات الأخيرة .

الهروب نحو « النظافة » ؛

من أحد جوانب الشكوى في هذا الموضوع ، شكـوى سيدة متزوجة في الثلاثينات من العمر تعمل كمدرسة . فهي على رغم انفتاح العلاقة وعمقها بينها وبين زوجها إلا أنها تشكو جانبا معينا من ممارستها الجنسية ، هي أنه بعـد ثلاث أو أربـع ثوان عـلى الأكثر من وصولهـا الذروة ، يقفـز فورا الى الحمـام ليغتسل . ويتركها مع حاجتها العاطفية البحتة التي لا ينهيها حصولهـا على الرعشة مع أنها تكون قد وصلت الى كفايتها الجنسية التي قد تمتد لأيام طويلة . لكنها تكون بحاجة فقط لوصاله العاطفي ، لقربه منها كي تعبر لـه عن حبها وامتنـانها للمتعة التي تبـادلاها قبـل لحظات فقط . وبدل هـذا ، فان نهوضـه الفـوري والسـريـع للاستحمام يتـركها مـع شعور بـالصد وكـأن تصرفـه يصرخ في

وجهها قائلا : « الحب الذي مارسناه هو حب قذر » . وعندما صارحته بمشاعرها لم يستطع أن يشرح لها لماذا يفعل ما يفعل ، انما وعد بأن يحاول الكف عنه . ومع أنه لم يستطع ان ينفذ وعده بالكامل إلا أنه كان يتذكر بين المرة والأخرى أن يجلب معه إلى الفراش منشفة يستعملها بدل أن يهرع الى الحمام . وعندئذ تقول السيدة أنها كانت تشعر ببعض السعادة لتصرفه لكونه يعني أنه اهتم بها بعد الممارسة كما اهتم بها قبلها ، وانه يبقى معها جسديا وعاطفيا .

على هامش هذه الشكوى ، هناك أسباب وحقائق نفسية خلف تصرف أزواج آخرين يندفعون للاستحمام فور حصولهم على الرعشة . فهذه طريقة مقبولة اجتماعيا ـ بحكم التقليد فقط ـ لكسر طوق التواصل العاطفي أو تجنبه من قبل الاشخاص الذين يربكهم هذا التواصل . ولكن في حالات كثيرة لا يكون لهذا التصرف علاقة بموضوع التواصل العاطفي وإنما بموضوع النظافة الشخصية . فنحن قد نقلق أحيانا حول ظهورنا بأقصى مظاهر النظافة أمام من نحب . وبالرغم من مثالية هذا السلوك ومتاعبه فان أهميته بالنسبة الى البعض تفوق حاجته لاستمرارية التواصل العاطفي في الممارسة الجنسية .

وبالنسبة إلى بعض آخر تعني الحاجة للاغتسال الفوري حاجة في الأعماق للاغتسال من الجنس بالذات . ولعل هناك الكثير من الصحة في ما ورد في الشكوى الأخيرة من تعبير السيدة عن

شعور بالصد وكأن تصرفه يصرخ في وجهها ان الحب الذي مارساه هو حب قذر . فالاشخاص الذين يعتقدون في اعماق اللاوعي أن الجنس أمر قذر يشعرون بالحاجة للاغتسال الفوري بعد ممارسته لأنهم يحتاجون للاغتسال من الشعور بالذنب .

على أية حال يمكن ببعض التدبير تحويل « هجرة » الحمام هذه من تعكير مزاج المتعة الى توطيده . فهناك كثيرون يعتبرون الدوش المشترك نوعا من المداعبات الأخيرة الممتعة . يقول « هالبرن وشيرمان » ، اختصاصيا علم النفس الجنسي : « ان الاغتسال أو الاستحمام ، أو أخذ دوش معا يساعد على اقامة واستقرار علاقة الشريكين احيانا . فنحن عندما نحمم شخصا ما ، شريكا كان أم طفلا ، نقدم له خدمة تعبر عن الحب والاهتمام رغم تواضعها » .

اللمس والمحادثة :

تعتمد جودة المداعبات الأخيرة على الروحية التي تمارس بها . ولعل المداعبات الأكثر شيوعا تلك التي تتضمن اتصالا جسديا كالاستلقاء بشكل متداخل أو التقبيل أو التربيت الناعم أو المساجات المتبادلة . وخلال هذه الحركات تتكثف حواس اللمس والذوق والشم مما يزيد في فعالية التعبير عن العاطفة في هذه الحالة .

ومع ان هذا النوع من الاتصال الجسدي يظل أفضل من لا

شيء ، إلا أنه قد يصبح في مستوى اللاشيء اذا عزل عن أي مضمون عاطفي . وهذا بالضبط ما نقصده بالقول أن جودة المداعبات الأخيرة تعتمد على الروحية التي تمارس بها . فلون هذا الاتصال هو الأهم لأن استلقاء الشريكين معا بينما كل منهما غارق في عالمه الخاص لا يحمل محتوى القرب العاطفي بل وربما كان أكثر عزلا وصدا من القفز الى الحمام أو الغرق في النوم بعد الجماع .

المحادثة هي أسلوب آخر من أساليب المداعبات الأخيرة . وأيا كان موضوع الكلام ، عاطفة ناعمة أو كلمات عادية سخيفة أو مجرد تهريج وتبدر ، يظل طريقة جيدة لتأكيد انسانية الشريكين واستمرارية اتصالهما . ولكن هذه الطريقة تنزلق الى الخطأ اذا كانت مناقشة فورية لعمل الشريكين أو المسؤوليات المعيشية .

النوم الفوري :

هناك كثيرون ينهون ممارسة الجنس بأخلادهم الفوري للنوم . فالميل للنوم بعد الجماع هو نزعة عالمية وهناك الكثير من الأسباب المختلفة لشيوعها . فالعمل الجنسي يمثل نشاطا مجهدا ، والرعشة بالذات تلقي أعباء معينة على المصادر الفيزيولوجية لنشاط الجسم الجنسي . هذه المتطلبات والوقت المتأخر الذي يمارس فيه الجنس غالبا ، تساعد على الاخلاد الى النوم .

وبعيدا عن الاعتبارات الجسدية ، هناك بعض العوامل

النفسية أيضا ، فالنوم ، الفوري بعد الجنس قد يمثل احيانا هروبا من العاطفة أو التواصل العاطفي ، ويكون الملجأ الجسدي والنفسي المثالي . وفي معظم الحالات يكون الشك في اخلاص الشريك الآخر وامتناع القدرة على اثباته أو دحضه هو السبب الرئيسي لاستقالة الزوج مثلا من عاطفته وانسحابه صوب النوم فور الانتهاء من الممارسة ، وكأنه بهذا يعاقب الشريك الآخر ويحصن مشاعره من لحظات ضعف .

انعدام المداعبات الأخيرة أو رداءتها هي اذن في معظم الأحيان ، دليل على أن الشريكين يعانيان مشاكل خفية أو ظاهرة . وعكس هذا ، أي وجودها وجودتها ، هي دليل على صحة العلاقة و وعافيتها . فنحن عندما نحسن مداعباتنا الأخيرة انما نغني علاقتنا ونزيد من متانتها لأن القرب الذي ستشعره خلال هذه المداعبات لا بد أن ينساب دفئه الى كل مظاهر حياتنا المشتركة .

ولعل افضل الطرق لتطوير مداعباتنا الأخيرة هي أن نتفحص محتوى الكلمة « مداعبات » عن كثب . انها بمعناها الحرفي تحتوي المرح ، والمرح يجلب البهجة . المرح هو أي شيء يجعلك تشعر بالبهجة ، ولعل أهم سبب لاهمال الناس للمداعبات الأخيرة هو انهم يجدون صعوبة في أن يكونوا « كبارا » و « يمرحوا » ، مع أن الجنس ومداعباته الأخيرة قد يكونان اكثر النشاطات مرحا واثارة للبهجة ، والكبار الاصحاء نفسيا

يستطيعون أن ينموا مقدرتهم على ممارسة مرح الطفولة ساعة يشاؤون . فالضحك والغناء « والزكزكة » والتخيل المشترك والتمثيل ، كلها جزء من مرح الطفولة ويمكن أن تمثل مداعبات رائعة .

اذن الجنس « الجيد » لا ينتهي بالرعشة ، وانما بضحكة مشتركة أو عناق ناعم يقول بالكلمات أو بالصمت : كلما عرفت شخصا آخر احببتك انت أكثر .

تضاربت الآراء حوله ، والخلاف مستمر

الحب الكبير . .
هل يمكن أن يستمر كبيراً ؟

كلما دخل الغرفـة تشعرين أن قلبـك ينتفض خافقـا وأنـك ضعيفة حتى أخمص قـدميك : أنت تحبـين ! ولكن هل يستطيع حب كهذا أن يدوم ؟ نعم ! هذا ما تقولـه أحدث تقـارير علم النفس . حب كهـذا يمكن أن يـدوم طالمـا لـديـك الشجـاعـة لتعـطي ، وتتلقي .

ان الحب الرومانطيقي ، ذلك الانجذاب العاطفي الكبير بين رجل وامرأة ، يمكن أن يولد نشـوة غامضـة لا تعادلهـا نشوة في الحياة . ولكنه عندما يحبط ، يمكن أن يولد أيضا معاناة غامضة لا تعادلها معاناة . ولكن مع عمق هذه العاطفة وكثافتها فإننا لا نفهم إلا القليـل عن طبيعتها . وغـالبـا مـا يكـون هـذا الفهم خـاطئا . فهنـاك من يربط بـين كلمتي « رومنـطيقي » و « غـير منطقي » ، فيصبح الحب الرومنطيقي برأيه مجرد عصاب مؤقت

Neurosis أو اضطرابا عصبيا وظيفيا سرعان ما ينتهي تاركاً النفور والخيبة . وهناك من يرى أن الحب الرومنطيقي هو مثال إن لم يصل إليه ، سيعيش عمره مفتقدا بهجة الحياة .

إلى جانب هذا ، هناك الكثير من الاشخاص الذين يبدأون علاقة حب حقيقي تغمرها الآمال الكبيرة وتوقعات المستقبل الباسم ، ولكن مع مرور الوقت نراهم يتنحون جانبا ليراقبوا بأسى علاقة حبهم الكبير تتدهور ثم تنهدم وكأنها لم تكن . وكأن خيبة الأمل تشلهم فلا يعودون قادرين أن يمدوا يدا لانقاذ تلك العلاقة المديدة وذلك الحب الكبير . إنما يقفون بمرارة عند رصيف الحياة يعودون فيها بالذاكرة الى الايام القديمة الحلوة عندما كانوا يحبون ، وعندما كانت كل الالوان جميلة وكل شيء في مكانه المناسب . ويبدأ عذابهم بالتفكير والحيرة حول لماذا فقدوا اجمل عاطفة كانوا يملكون ؟ ويبدأون بالتساؤ ل : اذا كان ذلك الحب قد مات ، فهل يمكن لأي حب أن يدوم ؟ وهل الحب الرومنطيقي ممكن الوجود . . على الاطلاق ؟

ومع هذا فالناس يقعون في الحب . وما يكاد الحلم يموت حتى يولد من جديد كأنما هي ارادة الحياة التي ترفض أن تشلها تجارب مشوهة منذ الولادة عن انجاب تجارب حقيقية ناضجة . فالحب الرومنطيقي ليس مجرد امتياز لبدايات الشباب أو حقا مقصورا على سن المراهقة ولا هو نوع من المثاليات غير الناضجة التي يتبناها الناس من كتب الادب لكي تتداعى أمام الواقع العملي .

انما هو حقيقة ملموسة وحاجة طبيعية قائمة في أعماق أنفسنا ولها الحق في الظهور . ولكنها تتطلب منـا الكثير من النضـج وتطور الشخصية اكثر مما نقدم لها . ولذا غـالبا مـا تولـد مشوهـة غير مكتملة النمـو فكأنها جنـين لم يتوفـر لـه حقـه من مـواد الحيـاة فاجهض قبل موعد ولادته .

احترام النفس :

من بين كل العوامل الحيوية المختلفة الضرورية لنجاح الحب الرومنطيقي ، ليس هناك ما هو أهم من احترام النفس . فعلاقة الحب الأولى التي يجب أن نحققها بنجاح هي علاقة الحب مـع أنفسنـا . عندئـذ فقط نصبح مستعـدين لممارسـة عـلاقـة حب أخرى . لقد اصبح من البديهي القـول أننا إذا لم نحب أنفسنـا فلن نستـطيـع أن نحب أي شخص آخـر . ومـع صحـة هـذا القول ، فإنه يظل مجرد جزء من صورة الحقيقة لأن الجزء الآخر هو اننا اذا لم نحب أنفسنـا فإننـا لن نستطيـع أن نقبل الحب أو نتلقاه . فمهما فعل الشريك الآخر ليرينا مـدى اهتمامـه ، فلن نستطيع أن نقدر تفانيه اذا لم نشعر ان أنفسنا محببة إلينا .

ولن نستطيع أن نفهم عنصر المأساة في معظم علاقات الحب الفـاشل اذا لم نـلاحظ أن أكثر ابـطالهـا يعـانـون من نقص في تقديرهم للذات . وهـذا يعني انهم في أعماق النفس يشعـرون أنهم غير محببين بالنسبة للآخرين أو بشكل أدق لا يشعرون أنه « طبيعي » وعادي ان يحبهم الآخرون . قد يقول واحدهم على

مستوى العقل الواعي « بالطبع انـا اتوقـع أن يحبني الآخرون . واستحق أن يحبوني . ولم لا ؟ » ولكن المشاعر السلبية الـدفينة تظل هناك في العمق تعطل جهوده للوصول الى الاقتناع بالنفس والاكتفاء .

وهنا قد تلعب التربية في سن الطفولة المبكرة والمتـأخرة دورا كبيرا وهاما . اذ يذكر سجل العلاج النفسي حالة لامرأة تدعى (ن .ج) تنتمي الى الـطبقة دون المتـوسطة عـانت فترة شبـاب مليئة بتجارب حب كثيرة فاشلة لأنها كـانت دائما تنتهي بفـراق وخيبة أمل . ثم تبين أن الحقيقة الكـامنة في أعمـاق هذه المـرأة والمسؤولة عن سوء اختيارها للشريك المناسب الذي كـان ممكنا أن يعفيهـا من خوض تجـارب الفشـل التـاليـة تمتـد الى ضعف شخصيتها من جهة والى تربيتها المشوهة زمن الطفولـة من جهة أخـرى . فقد كـان سوء التقـدير الـذاتي ونقص احترام النفس كامنين في عقلها الباطن . فهي قد نمت في جو عائلي كان يسخر بتطرف من شكلها وجمالها المعتدل حتى أنها ما كانت ينادي عليها أو تعرف الا بكلمة « هذه السوداء »! وبـالرغم من أنها لم تكن قبيحة ، بل وكبرت لتضبح اجمل وتصبح سمرتها أكثر فتنة ، إلا أن مقـاييس الجمال التقليـدية التي انـطبعت في ذهنها لكثـرة ما جـرت عليها من الاحسـاس بالنقص ، صـارت هي منـظارهـا لرؤية الشريك الآخر . والحقيقة التي لم تفهمها هي أنها لم تكن تحب انمـا كانت تعجب بشـاب أو تشتهيه لمجـرد جمال الشكـل وبغض النظر عن شخصيته وشعوره تجاهها تبني معه علاقة تبذل

فيها نفسها وكرامتها . وتنتهي العلاقة الى خيبة الأمل أما بهجرة الحبيب الى مكان آخر أو بزواجه من امرأة أخرى . فتلوم الحب الرومنطيقي لأنها تتصور انها كانت تبني علاقات حب رومنطيقي كبير بينما هي تبني أوهام حب مع اشخاص اساءت اختيارهم لتمارس خلف هذه الاوهام مهانة الذات . ان الاشخاص الذين يحترمون انفسهم ويقدرونها لا يجدون صعوبة في فهم لماذا يحبهم الآخرون . انهم قادرون على جعل الآخرين يحبونهم لذواتهم ودون ابتذال .

الاستقلالية :

ان الاشخاص الاستقلاليين يفهمون ان الناس الآخرين ليسوا موجودين فقط لكفاية حاجاتهم . والشخص الذي يفهم النزعة الاستقلالية يتقبل حقيقة انه مهما تعاظم الحب والاهتمام بين شخصين ، فان كلا منهما يظل في النهاية هو المسؤول الاول عن نفسه إلا في حالة واحدة وهي عندما يكون المسؤول عن نفسه غير أهل لحمل هذه المسؤولية . وهذه الحالة قد تنشأ عن سببين متكاملين . عدم اكتمال نضج الشخص أو ضعف مقدرته على الاستفادة من تجاربه . وهنا قد تقابل هذه الحالة حالة انعدام أو ضعف الثقة من قبل الشخص الآخر بشريكه مما قد ينزع به لتنصيب نفسه وصيا عليه أو مرشدا له الأمر الذي قد يرفضه الآخر . فيتحول الحب من علاقة تكاملية الى علاقة تناقضية . وعندما ينهدم الحب عندئذ ، فهذا لا يعني أنه حب

رومنطيقي . . وانهدم ، لأنه قد لا يكون حبا حقيقيا من الاساس اذ لم يحمل شيئا من عناصره الاساسية كالتكامل والاقتناع وكفاية النضج . انما قد تكون تلك مجرد حالة اعجاب متورم ـ مثل حالة « ن .ج » السابقة الذكر ـ نخاله حبا ، ثم ينتهي الورم . . وتنتهي الحالة .

الرومنطيقية الواقعية :

لعله واحد من المتطلبات الرئيسية لعلاقة رومنطيقية ناجحة أن يكون هناك أساس من الواقعية . ونعني بذلك القدرة والقبول بالنظر إلى شريكنا كما هو بعيوبه وحسناته دون مناورة تغليف وجوده بأوهام من الخيال . فهناك من لا ينظر الى شريكه ويحبه كشخص حقيقي في عالم حقيقي . أي بدلا من هذا ، يستخدمه كمشجب وهمي جميل يعلق عليه خيالاته وأمانيه . ولكنه سريعا ما يأسف لاكتشاف أن الشخص الحقيقي لا يتساوى مع خيالاته . بينما لو نظر ذاك الشخص الى شريكه بشكل واقعي متفهما عيوبه وحسناته ، لكان حبه ، اذا فرضنا انه حقيقي وليس مجرد اعجاب ، اقدر على النمو والاستمرار لأنه يتغذى من الواقع . فهو يعرف الشريك الذي اختاره حق المعرفة حتى بمساوئه ولن يصدم اذا تصرف هذا الشريك بما ينسجم مع حقيقته . وحسن الاختيار هنا ليس مسؤولية منوطة بواحد من الشريكين فقط ، لأن صحة هذا الاختيار قد تعرقلها أو تفسدها نزعة تمثيلية للابتذال والتكلف من قبل الشريك الآخر تقنع

حقيقته وتخفيها ولو الى حين . تقول احدى السيدات المتزوجات والسعيدة بزواجها بعد مرور عقود من السنين عليه « بعد ساعة فقط من لقائي بالرجل الذي تزوجته كان بامكاني أن اسطر محاضرة عن مساوئه وصعوبة العيش معه . ولكنني تزوجته وما زلت سعيدة معه واعتقد أنه أفضل رجل قابلته لسببين أساسيين : أولا ، انني لم اغش نفسي بالتعمية عن حقيقة مساوئه . وثانيا ، انه لم يحاول أن يبرقع نفسه ويلبس وجوها تخفي عيوبه . انني لا استطيع أن أفهم ما يصرح به البعض عن اذيتهم وصدمتهم بما « تحول » اليه الشريك لأنني اعتبر أن كل شيء يجب أن يكون واضحا عندما نفتح عيوننا جيدا بدل ان نغلقها على الاعجاب فقط . فأنا لم أكن سعيدة في حياتي بقدر ما أنا سعيدة منذ زواجي ، لكن ليس لأنني اعتبر زوجي « كاملا » أو أحلم به « بدون اخطاء » . انما لأنني أقدر محاسنه واتفهم عيوبه . . . وأرى كل شيء فيه » .

المشاركة في الحياة :

إن إحدى مميزات علاقة « حب » مزهرة ، هي جعل الشريك يدخل عالمنا الخاص ليشاركنا فيه باهتمام حقيقي . وهذا الدخول والاهتمام لن يكونا حقيقين الا عندما نقوم بكشف وتعرية ذواتنا أمام من نحب . فهذا يعني مبادرة رضى عن دخول هذا الشخص الذي كان غريبا ، الى اعماق ذواتنا ليلمس بيديه ما نكن له من اهتمام بأن لا نسمح لاجهزة دفاعنا الذاتية ان

تقاومه ، كما تقاوم الجسم الغريب . طبعا لا يعقل أن نطلب ممن نحب ان يكون دائما مستحقا أو مشاهدا معجبا يظل يصفق لكل ما نشعر ونفكر ونحلم به . فمشاركة الحياة لا تعني بالضرورة استمرار موافقة الشريك المضمونة على كل ما نفعل والا صارت رياء من جانب وغرورا من جانب آخر أو مداراة رضوخا للارهاب أو هروبا تفاديا للهجوم . لكنها بأية حال لن تكون مشاركة صادقة لأن المشاركة الصادقة هي الاتفاق على دعم الصحيح وتصحيح الخطأ ، في جو من الحرية . فعندما يشعر الرجل والمرأة بالحرية في التعبير عن الاحلام والرغبات وابراز الرأي دون الخوف من التأنيب ، وليس بهدف الحصول على الثناء فقط بل لمشاركة متعة الحلم أو الرغبة ولدحض صحة الرأي باستعمال رأس الشريك الآخر ، عندئذ تفتح قناة اساسية في الترابط الروحي بين الشريكين هي : الصداقة . . أيضا .

« الاقدام » على الحب :

عندما يناقش الناس تحديات الحب الرومنطيقي وصعوباته تظل هناك نقطة معينة قلما تناقش ، ربما لأنها تكون في حساب الفرضيات . فالحب الرومنطيقي قد يكون خطرا . فنحن عندما نحب بهذا العمق وبهذا القدر من العاطفة ، نصل الى مرحلة نعتبر فيها من نحبه ركنا أساسيا في سعادتنا الشخصية . ما المشكلة اذن ؟ المشكلة ببساطة ، تقع في امكانية فقده . انها تقع

في امكانية أن لا يحبنا الشخص الآخر في المقابل ، أو أن يتوقف عن حبنا . . أو أن يموت .

وقبل ان نلقي نظرة قريبة على مشاعر الخوف هذه ، لا بد ان نعريها من بعض الاقنعة . ان الكثير مما يسمى بحرب الجنسين هو نتيجة الخوف من صد الطرف الآخر أو هجره أو فقدانه . فالرجال والنساء معا غالبا ما يرفضون الاعتراف بمدى حاجة كل جنس للآخر وكم هذا مهم لاكتمال متعة الحياة والكفاية . فهناك ما يكاد أن يكون « كرها » لحقيقة اننا نحتاج الجنس الآخر بهذا القدر . والكثير من الاشياء السخفيفة التي يقولها الرجال عن النساء او النساء عن الرجال في أوقات الغضب هي مجرد نتيجة وانعكاس لتجارب قديمة قاسية .

ان هناك ميلا عاما لدى المتخوفين من الحب الرومنطيقي ، الى عدم مجابهة الخوف وانما الى عقلنته (جعله عقلانيا) لكن بتعميمات يمسحونها على « الرجال » أو « النساء » ، في محاولة لتجنب القلق الذي يقبع في جذور نقاشهم . فمعظم هؤلاء يخشون أن يتطلب الحب الرومنطيقي التضحية بهويتهم أو وجودهم الشخصي . ولكن المرأة أو الرجل الذي يملك مستوى عاليا من التقدير الذاتي لا يعرف هذا الخوف . من هنا نفهم أن النساء والرجال الأكثر ثقة بالنفس هم الأقل قلقا من تسليم هويتهم للحب . اما الاشخاص الذين يتكلمون عن الخوف من فقد الذات ، فهم يعترفون بشكل غير مباشر بكثافة توقهم

للحب . ويخشون أن يضطرهم الحصول عليه للتضحية بوجودهم . العقل والقيمة الذاتية والاستقلالية . فاذا كانت هذه هي المشكلة ، فهي مشكلة هوية شخصية غير ناضجة أو محددة المعالم بعد وليس مشكلة طبيعة هذا الحب .

هناك أيضا اشخاص يعتبرون الحب تهديدا لأعمالهم . فهم يقولون أن استسلامهم للحب ينسف التزامهم بالعمل . أما الحقيقة فهي أن هذا الاعتبار ما هو الا محاولة عقلنة للخوف من التقارب . ويتوجب على الشخص الذي يعاني من هذه المشكلة أن يواجه هذه الحقيقة على مستوى العقل الواعي قبل أن يحاول بناء علاقات تقارب وهذا لا يندر ان يفعله هؤلاء الاشخاص . فهم يريدون الحب ولكنهم لا يريدون منه ذلك النوع الذي يستتبع ارتباطا جديا . وهم يريدون شريكهم أن يتقبل هذا وان يدعم تظاهرهم بأن هذه علاقة « حب » . ان ما يريدونه هو التناقض عينه : ان يحبوا ولا يحبوا في آن .

ويظل هناك التهديد المطلق الذي لا بد من الاعتراف به وهو ان نخسر من نحب بالموت . وتصحيحا لتفكير النقاد المتخوفين ، فهذه ليست امكانية كما يقولون بل حتمية وهي تقع في صميم طبيعة وجودنا : ان واحدا من الطرفين لا بد ان يموت قبل الآخر ولا نستطيع أن نعرف متى . لكن هذا لا يعني ان علينا تعذيب أنفسنا بهذا « الاكتشاف » عندئذ نستطيع أن نلجأ الى فكرة افضل لتعذيب انفسنا وتعكير صفوها بغض النظر عما

اذا كنا نحب أو لا نحب . وهي حتمية ان نموت نحن بالذات .

فكم من مرة تخطر ببالنا هذه الفكرة ثم نطرحها جانبا لأننا نفهم انها حتمية لا يغير اسفنا ولا فرحنا شيئا فيها ؟ فلماذا نتخطاها للانتحاب عند حتمية موت الحبيب وهي أولى بكل حزننا وانتحابنا ؟

اننا عندما نتمتع بنضج وتعقل كافيين لا يمكن إلا أن نواجه امكانية فقدان الحبيب وحتمية موته ونتقبلها كاحتمال وحتمية واردتين في طبيعة العلاقات والحياة البشرية . ولكي نفعل هذا نحتاج للوضوح ونحتاج للصراحة وقبل كل شيء نحتاج للشجاعة .

التحدي الأخير :

عندما تبدأ امرأة أو رجل عملا يعتبرانه بمثابة مهنة ، فإنهما نادرا ما يتوقعان أن تكون مرحلة الأربعين أو الخمسين سنة التالية فيه رحلة ناعمة وسلسلة من الانتصارات . لكن عندما تبدأ المرأة أو الرجل علاقة جدية فإنهما غالبا ما يكونان أميل لتقدير اقل واقعية للتحديات والتغيرات التي تنتظرهما . أن قرار الزواج أو الدخول في علاقة دائمة هو قرار مشاركة في رحلة طويلة تنطوي على الحلو والمر وليس دخولا في جنة ثابتة مقفلة . فليس هناك جنة كهذه على الأرض .

واذا كان الحب شرطا ضروريا لتحقق السعادة في علاقة ما ،

فانه ليس شرطا كافيا لسعادة دائمة . وكما ان الانسان لا يظل ثابتا وانما يرتقي بمراحل تطورية ، فكذلك العلاقات . وفي كل حالة يكون هناك للمراحل المختلفة تحدياتها الخاصة ومصادر كفايتها المميزة . فعندما تكون العلاقة الجديدة في مرحلة التكون ، تكون هناك حماسة واثارة (الجدة) الحداثة وكذلك القلق لعدم معرفة ما اذا كانت هذه العلاقة ستدوم أم لا . اما في ما بعد ، ومع توطد الاستقرار ، فيحدث نقص في الاثارة لانتهاء عامل الحداثة . ولكن في مقابل هذا يتحقق صفاء النفس بالانتهاء من المشاكل والوصول الى التفاهم ونكتشف متعة جديدة ولكن فقط اذا شئنا ان نفتح اعيننا عليها ، وهي متعة الانسجام التي تحتوي اثارتها الخاصة .

ان لكل علاقة نظام معادلة معين . وعندما يتغير جزء في هذه المعادلة لا بد ان تتغير الاجزاء أو المكونات الأخرى والا سقطت المعادلة وفقد التوازن . فإذا كان لواحدنا من الحكمة والثقة بالنفس ما يكفي ليكون صديقا لشريكه ومرافقا لنموه ، فان هذا النمو لا يمكن أن يهدد علاقة الحب بل بالعكس فإنه يغذيها . فاذا حاول أحد الشريكين ممارسة تنكير شخصيته التي يعشقها الآخر بالاغتراب بنموه الذاتي عن شريكه فإنه يكون المبادر الى رسم معالم المأساة . واذا وقف في وجه نمو شريكه يكون كمن يستدعي المأساة الى حياته . كذلك اذا حاول اجهاض نموه الذاتي ، ظنا منه انه يحمي العلاقة ، فهو يحرم نفسه ويحرم العلاقة من الحياة . فاذا كنا منطقيين مع أنفسنا ، واذا كنا

نعترف بحقيقة ان الحياة حركة فلا بد ان نعترف باستنتاج أننا عندما لا نتحرك الى الامام فاننا حتماً نتحرك إلى الخلف وانه عندما لا تتطور علاقتنا الى الافضل فهي حتما تتطور الى الاسوأ . اذا كنا وشريكنا لا ننمو معا ، فلا بد اننا نموت معا أو على الأقل فعلاقتنا تختنق .

ان أعظم الفرص على الاطلاق لدوام الحب تقع في انضاج مقدرتنا على التعامل مع التغيير ، والتحول عن مقاومة تيار الحياة الى تعلم كيفية المشاركة فيه . واقرب تحديات الحب الرومنطيقي وأبعدها في آن ، هو ان نفهم ضرورة اخلاصنا لهذا الحب ونحترم عوامل استمراريته في نفس الوقت الذي نحالف فيه عملية النمو . فعندما يكون لدينا الحكمة والشجاعة لنكون اصدقاء لاحلام شريكنا وطموحاته ، لا بد أن يكون حبنا كبيرا . لا بد أن يظل حبنا كبيرا .

الأشخاص السعداء لا يتعاطون صنع الخيالات :

أحلام اليقظة :

حقيقة لا بدّ منها

نعيش الواقع بنجاح . . . ولكننا نحلم . . . نحلم بجلسة هادئة قرب شاطىء الغروب . أو نحلم كالاطفال بلعبة ننسى خلالها لعبة الكبار ومسؤولياتهم . أو نحلم أيضا . . . وأيضا ببناء قصر السعادة فوق رابية تطل على « وادي الاحلام » حيث تتغزل الأذن كل صباح بهدير شلال ، أو مداعبات كنار .

أحلام اليقظة تشكل عند الانسان جزءا لا ينفصل عن مخيلته، وكلما اقترب الحلم من الواقع ، كلما بنينا لأنفسنا واقعا لا يزول .

لنتناول صفحة من الحياة اليومية لعائلة عادية تتميز حياة افرادها بالبساطة المقترنة بالطموح . فبعد أن يتناول افراد العائلة طعام الافطار في صبيحة يوم ربيعي جميل يتوجه كل الى عمله .

يستقل الوالد سيارة الاجرة ويبدأ مع رحلتها رحلة داخلية مع أحلامه . فيتخيل نفسه ربما يستقل سيارته « الليموزين » في نزهة على الساحل يمتع انظاره بمرأى شاطىء الغروب عن كثب بدل ان يراقبه عن بعد من خلف زجاج المكتب السخيف ولا يستطيع ان ينتقل اليه بحرية لأنه مرتبط بدوام عمل . وعندما يشعر بحاجة للمشي على الرمال تتوقف السيارة ويهرع سائقها يفتح بابها . عندئذ فقط يستيقظ على صوت فتح الباب وخروج أحد الركاب ويعرف انه وصل الى وجهته . فيترجل ببطء وهو يشعر ان بعض التذمر اليومي قد زال مع حلمه الجميل .

وعلى الطريق ايضا ، يحلم الطفل بلعبة الطائرة الالكترونية الجديدة التي طالما تمناها . ويبدأ يطوح يديه في الهواء ويقلد هديرها بمتعة فائقة حتى يصل الى بوابة المدرسة .

أما في البيت فتقف السيدة على أرض الشرفة الضيقة بصعوبة بين أكوام البصل والثوم وغيرهما من أغراض « المونة » وتحلم أنها تجلس مع زوجها يرشفان القهوة على شرفة فيللا واسعة ابتنياها في الريف وانهما يطلان على بستان الكرز الشاسع الممتد أمام انظارهما وهو يمسك يدها بحنان ويهمس لها انهما سيعيشان باقي عمرهما في هذه الجنة . ثم تستفيق على روائح البصل الذي نشرته اشعة الشمس المشرقة فتتنهد بمتعة وتدخل لتتابع عملها .

في كل من هذه الاحلام ذكاء وحس ابتكار وشعور بالسعادة . والذكاء وحس الابتكار ومشاعر السعادة ، كل هذه

ما هي إلا نتاجات النشاط الذي تمارسه الاداة البشرية المميزة التي نسميها « العقل » . ونحن نستطيع أن نزيد من قدرتنا على استخدام العقل لتحقيق السعادة بالاستفادة من احلام اليقظة ، فهذه على عكس ما كان يعتقده علماء النفس القدماء انتهاء « بفرويد » ، هي نتاج طبيعي لنشاط كل العقول المتوقدة .

كان علماء النفس السلوكيون في الماضي يعتبرون احلام اليقظة امرا نافلا بل ومضيعة للوقت . وأحيانا كانوا يعتبرونها عوارض تدل على الشعور بالتعاسة . فقد كتب ابرزهم ، « سيجموند فرويد » يقول « ان الاشخاص السعداء لا يتعاطون صنع الخيالات . وانما التعساء أو غير المكتفين فقط يفعلون » .

لكن علماء النفس المحدثين بدأوا يكتشفون بنتيجة الابحاث الاختبارية والعيادية ان احلام اليقظة هي أمر طبيعي لكل العقول النشطة . فمن خلالها تمارس عقولنا التنفيذ التمثيلي وتبقينا في حالة وعي للمهام غير المنجزة . هذه الاحلام هي عنصر حقيقي في عملية نمونا وتطورنا الذاتيين . فهي تساعدنا على تعديل الالوان المعتمة في حياتنا وعلى التخطيط للمستقبل أو على تجربة أساليب جديدة في علاقاتنا مع الناس من حولنا .

في إحدى التجارب المختبرية ، طلب الى عدد من المتطوعين ان ينصتوا الى مجموعة من الاشارات مؤلفة من عدد من الاصوات تنطلق بمعدل صوت واحد كل ثانية . وطلب اليهم ان يضغطوا في كل مرة على احد زرين ليبينوا اذا ما كان الصوت

اعلى أو أخفض من سابقه . وبعد كل ١٥ ثانية كان المتطوعون يقاطعون ليسألوا اذا ما كانت عبرت بهم افكار او خيالات بعيدة عن موضوع الاختبار وهو علو الاصوات أو انخفاضها . ومع ان نتيجة الاختبار كانت دقيقة بنسبة ٩٠ بالمئة ، ومع ان اختبارا كهذا يتطلب مستوى عاليا من التركيز والانتباه ، إلا أنه تبين أن معظم المختبرين قد جنحوا نحو احلام اليقظة خلاله .

وفي دراسة أخرى بحث العلماء في العاب الأطفال التمثيلية ، واستنتجوا ان كل الاطفال يستخدمون العاب الخيال ليستكشفوا محيطهم وليلقوا ببعض المعنى على التجارب الكثيرة الجديدة التي تجابههم .

من هذه الامثلة أن طفلا في الخامسة من عمره رأى المحيط لأول مرة عندما زار جدته المقيمة على الساحل . وبعد عدة أيام سمع من المدرسة قصة « يونس والحوت » . ولعدة أسابيع بعد هذا ، ظل يمارس مع رفاقه العابا تمثيلية عن مغامرات بحرية ضد وحوش الماء . فكان هذا بمثابة ترجمة لتجاربه الجديدة في صيغ يستطيع أن يفهمها ويتعامل من خلالها مع القلق الذي تولد عنده من فكرة ابتلاع الحوت ليونس .

ان ما تفعله أحلام اليقظة لنا يمكن تلخيصه بتعبير « الاشراق » ، فهذه الاحلام تضيف اللون والغموض الى حياتنا لتجعلها أكثر اشراقا ، شرط أن لا تعني هروبا في الأوقات الحرجة مثل ان تتخلل اجتماع عمل أو قيادة عربة في زحمة

السير . وفي ما عدا هذا ، يبقى لاحلام اليقظة حسنات واستخدامات محددة وأكيدة . فهي تساعد على جعل حياتنا أكثر خلقا واصالة .

لقد قام البحاثة النفسانيون بمحاولة لاستكشاف أعمال وأنماط تفكير العلماء والفنانين والكتاب الموهوبين . وقد بين البحث أن هؤلاء الأفراد الخلاقين ميالون للاندماج في خيالاتهم والانخراط في لهو الاستكشاف الفكري لمعظم الأفكار الغريبة أو الاحتمالات الوهمية التي تمر بباهم .

إلى جانب هذا ، فإن بعض اعظم الاكتشافات العلمية قد جاء نتيجة الميل لممارسة احلام اليقظة . فـ « ميشال فاراداي » أحد واضعي النظرية الكهرمغناطيسية اعتاد أن يتخيل نفسه ذرة واقعة تحت الضغط . ومن خلال هذا الحلم اكتسب الكثير من حدة البصيرة في فهم « الالكترولايت » . و « اينشتاين » الشهير كان يحلم ويفكر بما يحصل للانسان لو استطاع أن يسافر في الفضاء بسرعة الضوء . ومن خلال هذا الحلم استطاع أن يطور بعض المعالم في نظريته النسبية .

أحلام الماضي

نستخدم الماضي لاستكشاف المستقبل :

لعل أفضل مثال على هذا هو حالة رجل الأعمال المتوسط العمر الذي لجأ إلى التحليل النفسي بسبب الاجهاد والشك

بالنفس . وخلال ذكر احلام اليقظة كان كثيرا ما يتذكر بوضوح وحماس زيارة الى مزرعة عمه قام بهـا خلال طفـولته . فـاقترح المحلل النفسي فكرة أن تكون أحلام اليقظة المتكررة هذه دليله لاسلوب العيش الـذي يتوق فعـلا لتحقيقـه في بـاقي عمـره . وهكذا أعاد النظر في نمط حياته كرجل أعمال يعيش في المـدينة ووجد أن واقعه العملي يمنعه من ترك مهنته ليتحول الى مزارع . لكنه برغم هذا اشترى أرضا واسعة في منطقة ريفية حيث ابتنى بيتا لقضاء العطل والراحة . وهكذا بـالتفاتـه الى احلام يقـظته لتحقيق بعضها استطاع ان يغير مجريات حياته وصحته النفسية . نحو الأفضل .

تساعد على تطوير الشخصية :

قد يفترض أحدنا أنه مدير شركة أو قسم معين فيها أو رئيس جمعية أو لجنة . وعندما يمـارس في خيالـه تمثيل الـدور بانـدماج وواقعية قدر الامكان ، فقد يكتشف فعلا في نفسه طـاقات وفي شخصيتـه قدرات ومـواهب تستحق التطويـر . هـذا عـدا عن الطموحات التي يحدد معالمها و ـ أهم من كل هذا ـ يستطيع أن يميز بين المعقول والبعيد عن المعقول بينها .

تسكن النفس وتهدئها :

لقد جرت أبحاث حول التموجات الدماغية وبالتحديد عـلى

تموجات ALPHA المرافقة لفترات استرخاء وسكون ما قبل النوم . وبينت الأبحاث أن بعض الاشخاص يستطيعون السيطرة على هذه التموجات من خلال أحلام اليقظة الممتعة . كذلك استطاع بعض الاشخاص السيطرة على تسارع خفقان القلب وضغط الدم .

من هنا نفهم أنه في لحظات الاجهاد أو الغضب الكبيرين نستطيع أن نتعرف على بعض الصعوبة في مشاكلنا اذا نجحنا في اغراق انفسنا في أحد أحلام اليقظة . وحتى اذا لم نستطع أن نتعرف على مشاكلنا ، يظل استخدامنا الايجابي لطاقة المخيلة بتصور المناظر الطبيعية الخلابة مثلا ، يظل نافعا في تهدئتنا بشكل مؤقت وتأخير ردود الفعل المتسرعة . من هنا نفهم من وجهة نظر سيكولوجية بحتة وبتعابير علمية خالصة إحدى منافع التأمل والصلاة .

تساعد على المواجهة :

في أوقات العزلة نستطيع أن نستحضر في مخيلتنا رفاقا لنا نجري معهم محادثات شائقة صامتة . فبعض الاشخاص يتمتعون بتخيل حوار يجرونه مع ضيف وهمي من الماضي مثل جد متوف منذ زمن بعيد أو والد مسافر أو مدرس قديم أو شخص مشهور . وهناك ممن يتمتع بخيال يستطيع ان يسرد وصفا لمدينة حديثة مثلا امام ضيف وهمي عاد من الماضي التاريخي السحيق مثل احد الشعراء القدماء أو أحد علماء العصر

القديم . وتمارين الحلم المرحة هذه لا تعوض فقط عن حالات العزلة بل وتنتشل الانسان من وحدة عصبيته وخوفه عندما يسافر الى أماكن غريبة ايضا .

رؤيا داخلية :

ان وعي واستكشاف احلام اليقظة المتكررة يحقق فهما لوجهات الدوافع والشخصية الانسانية . فالاحلام التي تتمحور مثلا حول الانجازات تعكس اندفاع الشخص نحو الوصول . وأحيانا تفضح خطأ ما في طريقته للوصول . وأفضل مثال على هذا حالة طالب كان حلم يقظته المتكرر اللهو مع عصبة من رفاقه . وبتحليل شخصيته تبين له أنه قد صرف السنوات الأخيرة من عمره الدراسي مركزا بشكل مطلق على تطوير طاقاته وتوسيع مداركه في علوم الفيزياء والرياضيات منكرا على نفسه ذلك الجانب من شخصيته المميزة بالمرح والحس الاجتماعي . وهكذا توصل اخيرا الى اعطاء الاهتمام للجانب الاجتماعي في شخصيته بعد أن فهم اهمية دوره وان هذا الجانب لا يتعارض مع النمو العقلي وانما يكمله .

بالطبع هناك البعض ممن يعتقدون ان الغرق في الخيالات الجميلة تقابله صعوبة في العودة الى الواقع وصنع القرارات والاحكام العملية حيث تتطلب هذا أوضاعنا الحياتية . ولكن معظم الدراسات حول سلوك الخيال لا تدعم هذا الخوف . فالشخص العادي ـ حسب هذه الدراسات ـ

يستطيع ، برغم ممارسته لاحلام اليقظة ، ان يقوم بشكل منطقي ما هو ممكن وان يميـزه عن الخيال . وإنمـا الخطر في الحقيقـة هو عكس هذا بالضبط ، أي أن تضـطرنا تعقيـدات الحياة اليـومية المتزايدة الى نفي الحلم من وجودنا واهمال طاقـاته لكي ننخـرط طيلة يومنا في نشاطات جفت منها الخيالات والألوان . فكم من مرة في خلال النهار ينغمس بعضنا في محادثات فـارغة أو نقضي الوقت نحدق في برامج التلفـزيون ونحن نعـرف أنها سخيفة . وكم كان الاجدر أن نقضي هذا الوقت في جلسة تأمل هادئة أو في الانغماس بعمل مفيد ، لعلنا عندئذ نتحقق ان مساحة كبيرة من مشاعر السعادة تقع في حيز عالمنا الداخـلي تنتظرنـا نحن أن نضغط زر العقل لنبدأ رحلة متعتنا . . في الخيال ، حيث يبـدأ كل شيء وينتهي كل شيء .

الساعة والانسان سباق مسخر لبلوغ الهدف
برنامج
يشفيك من عادة التأجيل

هـل تعانـين من نزعـة التأجيـل ؟ اذا كان جـوابك « نعم » ، فانت تستحقين التهنئة على صـراحتك ، لأننا جميعا نعاني من هذه النزعة بشكـل او بآخـر . لكن هذا الميل قد يصبح مشكلة حقيقية عندما نبدأ بـاهمـال الامـور المهمـة في حيـاتنـا او المماطلة في تنفيذها . اننا غالبا ما ندفع ثمنا باهظا حين نكتسب عادة التأجيل ، لأنه يتصدر قائمـة النوازع القـاتلة للنشاط والحيوية .

عندما نؤجـل القيام بـأمر مـا نكون عـادة في حالـة راحة او استرخاء ويكون الجزء الاصعب من العمل هو البدء به . لكن ما ان نبدأ الحـركة حتى نستغـرق فيها . أليس ابـرز صعوبـات الحياة اليومية بالنسبة الى الكثيرين منا ، النهوض من فراش دافىء في صبيحة يوم بارد ؟ ولكن ما ان ننهض حتى نبـدأ نهارنا بكـل

نشاطه وحيويته . وهذه هي الحال مع مسؤوليات الحياة . المهم اذن في كسب جولة الصراع مع التأجيل ، ان نكسب لحظة البدء ، لحظة الحركة والانطلاق . وهنا قائمة بأفكار وحلول لمساعدتك على ربح لحظة الدفع هذه ، وقد ينفع بعضها او كلها في مساعدتك على قهر نزعة التأجيل :

■ تعرفي الى نفسك واعترفي بتفاهة عادة التأجيل كأسلوب حياتي :

انـنا بالخضوع لنزعة التأجيل نعرض انفسنا لاجهاد شعوري كبير لا لزوم له . فهل تريدين حياة مليئة بالكبت المشاعري والملل والضجر ؟ بالطبع لا . ولا احد يريدها . وغالبا ما يكون صعبا البدء بتنفيذ مهام العمل الدقيقة ، ولكن لنسأل نفسنا ما هو بديلنا عنها ؟ ان نعفن بانتظار ولادة لحظة البدء من « هيولي » الفراغ ؟ هذا ليس رأيك بالطبع لأن مجرد اهتمامك بقراءة مقال يعالج مشكلة التأجيل يعني انك تقيمين حياتك باكثر من الانتظار .

■ قسمي المهمات الكبيرة الى مهمات صغيرة :

كل من يقوم بمهمات كبيرة وشاقة يعرف اهمية هذه القاعدة جيدا . لقد قال هنري فورد « ليس هناك شيء كبير وصعب اطلاقا اذا قمنا بتقسيمه الى اشياء صغيرة وسهلة » . وكانت هذه القاعدة التي اتبعها في نهج التجميع في صناعة السيارات .

كلما قابلتك مهمة طويلة وشاقة قومي بتقسيمها الى مهام اصغر تستغرق حتى حدود الخمس او العشر دقائق من العمل . سجلي هذه المهام المجزأة في قائمة حسب ترتيب تنفيذها . وقومي بالتنفيذ الفوري للجزء الاول منها على انها الهدف الذي تضعينه امام عينيك . وعندما تستطيعين توفير خمس او عشر دقائق اخرى قومي بتنفيذ الجزء التالي . . وهكذا دواليك . لكنك ستجدين في الغالب ، انك ما أن تبدأي العمل وكسب لحظة الانطلاق حتى تتابعي الى النهاية . فالنجاحات الكبيرة هي عادة مجموع النجاحات الصغيرة .

■ قابلي مهمات العمل المزعجة وجها لوجه :

وصف أحد الهزليين المتفائل بأنه كالمرأة التي تترك صحون العشاء دون غسل على أمل ان تستيقظ في الصباح التالي فتجدها مغسولة . ومعظم المهام المزعجة هي مثل الصحون المتسخة التي لا يمكن ان نؤجلها لليوم التالي لنستيقظ ونجدها نظيفة بقدرة قادر . فاهمال مهمة كهذه لا يجعلها تختفي وانما قد يزيدها ازعاجا . فلماذا نبقي تفكيرنا مقيدا بالانتظار حتى اليوم التالي بينما بذل بعض الجهد قد يريحنا فورا .

احدى طرق معالجة المهام المزعجة هي توفير بعض الوقت القليل ـ عشر او خمس عشرة دقيقة مثلا ـ للانكباب على العمل ثم التوقف الفوري عنه بعد انهاء الوقت المحدد . هذا ما نسميه « بمراوحة النشاط » وهو كفيل بمساعدتنا على القيام بالمهام الكبيرة

كتحضير ميزانية او عمل جردة او حتى ما نسميه بالعامية « تعزيل البيت » .

■ قومي بحركة « بدء » :

احيانا يكون كل ما تحتاجينه لوضع نفسك في مزاج عمل مهم او طويل او شاق هو القيام بحركة بدء فعلية تلقائية . هل لديك خزانة ملأى بثياب تحتاج للكي ؟ قومي بتحمية المكواة الآن ، لأنها عندما تحمي ستضطرك للتحرك والعمل بسرعة . هل لديك تقرير تريدين كتابته ؟ خذي ورقة وسجلي عليها عشر نقاط رئيسية تريدين معالجتها في هذا التقرير ، وبعد ترتيبها حسب اولوية معالجتها ، ستجدين ان حركة البدء البسيطة هذه كانت كل ما يقف بينك وبين العمل . هل لديك رسالة تريدين الاجابة عليها ؟ قومي بكتابة العنوان على المغلف الآن . هل تريدين حل اشكال او سوء تفاهم مع صديقة ؟ قومي بالبحث عن رقم هاتفها فورا .

■ استغلي مزاجك : .

كثيرا ما نقول لانفسنا : « لست في مزاج عمل كذا الان . . » الفكرة هنا هي اننا اذا لم نستطع او لم نشأ ان نغير مزاجنا ليتلاءم مع طبيعة المهمة ، فنستطيع على الاقل ان نغير المهمة او نجزئها لنختار من اجزائها ما يتلاءم مع مزاجنا . قد تشعرين مثلا انك لا تميلين الى كتابة التقرير اليوم . لكنك قد تميلين للاتصال بشخص او مركز يزيد معلوماتك حول مادة

التقرير . او ربما تتذكرين مهمات اخرى مؤجلة وتختارين منها ما يملأ وقتك بدل ان يضيع سدى . وفي اغلب الاحيان سترين ان مزاجك سيتعدل نحو القيام بالمهمة الاساسية الاولى . تذكري ان المطلوب هو لحظة البدء والانطلاق .



الزمن لا ينتظرنا ولذا يشقينا التأجيل !

■فكري في عمل مهم تؤجلينه منذ مدة وحضري في خيالك قائمة بفوائد القيام به :

حضري في المقابل قائمة بمضار او سلبيات تأجيله ، لتجدي ان فوائد القيام بالعمل ومضار تأجيله يتعديان قدرتك على السكون ومتابعة الاسترخاء ويبعثان فيك الحماس للمباشرة بالعمل .

■ ارتبطي بالتزام او مراهنة مع احد :

قولي لرئيسك انك قد تعدين التقرير قبل موعده باسبوع . راهني اصدقاءك في العمل على انك تستطيعين تنفيذ هذا الالتزام ، واجعلي في شرط الرهان شيئاً ممتعا لك اذا ربحت . فانت تحتاجين الى ايجاد دافع مغر لتأجيج نشاطك اكثر مما تحتاجين الى معاقبة ذاتك عند التقصير .

■ كافئي نفسك :

هذه احدى اهم وافضل الطرق لقهر نزعة التأجيل لأنها ايجابية وتنسجم مع الطبيعة البشرية اكثر . حددي هدفا لأي شيء كنت تودين الوصول اليه وتؤجلين السعي نحوه منذ مدة ، ثم عدي نفسك بمكافأة مغرية اذا قمت بانجاز الهدف . قد تعدين نفسك مثلا بحضور مسرحية تتوقين الى مشاهدتها ، فتهبين فورا الى خزانتك الملأى بثياب تحتاج لكي واصلاح . لكن ليكن نظام المكافأة متناسبا مع حجم العمل كي لا تفقد

المكـافأة قيمتهـا او تصبح اكـثر كلفة من العمـل نفسـه . ومن الاهمية بمكان ان تكوني صادقة مع نفسك فتعطيها المكافأة فعلا بعد انجاز العمل وتمنعيها فعلا اذا لم ينجز .

■ توقعي بعض التأخير في حدود المعقول وتقبليه :

عندما تبدأين مهمة جـديدة ، ضعي في اعتبـارك مع وضـع خطة العمل ، النقاط التالية :
- تحديد موعد لانهاء العمل .
- الحصـول على كـل المعلومات المـطلوبة لكـل مراحـل سير العمل .
- وضع جدول زمني معقول يراعي امكانية التأخر .

■ كوني حاسمة ولتكن لديك الشجاعة للعمل :

من افضل تعريفات الشجاعة انها « القدرة على المواجهـة في حالة الخـوف » . فنحن بتأخيـرنا للعمـل نضيع الـوقت الثمين الذي غالبا ما نندم عليه . والمشكلة ان الذي يمضي من الوقت لا يسترد .

الى جـانب هذا فنحن دائـما افضل واكـثر قدرة ممـا نعتقد . وهذا ما نكتشفه عادة بعد ان « نبدأ » العمل . لذا من المهم ان نشفي طاقاتنا من العبارات العاجزة من نوع « سوف » و « اتمنى » و « ارغب لو . . » وان نجعل شيئا يحدث .

■ ارفضي الضجر :

هل تعيشين في مجرى خندق متساوي الضفتين ؟ حاولي ان تخرجي من نمط المعيشة هذا وستجدين أن خروجك ينعكس على نشاطك في العمل . غيري تسريحة شعرك . غيري ألوان ثيابك او موديلاتها بما ينسجم مع حاجتك للتغيير وليس مع « الموضة » بحد ذاتها . حددي نوعا من المآكل الشهية التي لم تتذوقيها او تطبخيها وتناوليها . عدلي اوقات تناول الطعام . واقتربي من شريكك اكثر بحثا عما لديه من افكار جديدة للتغيير .

■ لا تفعلي شيئا على الاطلاق :

عندما تجدين انك تتجنبين القيام بعمل مهم ، اذهبي الى كرسي واجلسي فيه بعض الوقت دون ان تفعلي شيئا على الاطلاق . لاحظي كم من الوقت تستطيعين ان تبقي على هذه الحال . . في خلال دقائق ستجدين في الغالب انك متشوقة للحركة في اي اتجاه . وليكن اتجاهك عندئذ نحو العمل المؤجل . ان معظمنا يعجز عادة عن ممارسة « فن » عمل اللاشيء .

■ أسألي نفسك دائماً : « ما هو افضل عمل أصرف فيه وقتي وطاقتي الآن » ؟

اذا لم يكن جوابك ما تقومين به او ما تنوين القيام به الآن فدعيه جانبا واستغلي وقتك وطاقتك في عمل اكثر فائدة .

اخيـراً ، اسـألي نفسـك كـل صبـاح « مـا هي اهم مشكلة تواجهني ، وماذا استطيع ان انجز منها اليوم » ؟

قد لا تستطيعين حل مشكلة التـأجيل بـين ليلة وضحاهـا ، لكن ابقاء هذه النقاط في بالك دائما ، واستذكار الضريبة الكبيرة التي ندفعها ثمنا للتأجيل سيساعدانك مع الوقت عـلى اكتشاف متعة الكفاية بعد انجاز المهام المؤجلة . ■

النفور الفجائي : علّة متجذرة أم سحابة صيف ؟
ارجوحة الحب والكره
في العلاقات العاطفية

نحبه الان ونكرهه بعد ساعة . نكره انفسنا احيانا فنحول امتعاضنا نقمة على الشريك . هذه التأرجحات المزاجية في علاقة الحب لها اسباب عديدة منها ما هو عابر نستطيع ان نتخطاه اذا تفهمناه جيدا ، ومنها ما هو متجذر في النفس منذ الطفولة . وسواء كان هذا ام ذاك فقد نتعلم مع الوقت ان بواعث تأرجحات المزاج في الحب هي الاصوات الداخلية في نفوسنا لا الاصوات الخارجية في خلافاتنا مع من نحب .

هي تعتقد انها تعيش حالة حب وان هذه العاطفة التي تملأ كيانها هي عاطفة حقيقية وان هذه العلاقة ستكون علاقة العمر . لقد كشف نفسه امامها بكل تفاصيلها وحكى لها عن واقعه وامانيه وحتى عن امراض طفولته فأصبحت شخصيته

كالصفحة المفتوحة امامها بكل حسناتها وعيوبهـا . لقد سحـرها بصفاته المميزة حتى لتجد صعوبة في تلخيصها لصديقاتها بـاكثر من كلمة « انه رائع » !

اما الآن فهما يتناولان طعام الغذاء معا . وفجأة تلاحظ انـه يتكلم وفمه مملوء بالطعام . فتشعر بموجـة من التقزز تسـري في عروقها . يغلق فمه فتنظر اليـه ثانيـة وتلاحظ انـه لم يحلق ذقنه فيتملكها شعور بالاعراض عنه وبأنها اخطأت في امر ما . ترمقه مرة اخرى لتتحقق من هذا الشعور . . رباه ! انه ببساطة وبقدرة قادر لم يعد وسيما او جذابا كما كان قبل نصف ساعة فقط . فماذا حدث ؟ هل هـو انقلاب حصـل في لحظات وشفـاها من حب اعمى ، ام هي احدى الفترات الطبيعية المؤقتة التي تمر في ايـة علاقة حب وتتمثل بانفجار المشاعر المرهقة ؟

تمـر ساعـات معدودات او ربمـا يوم او يـومان ثم يتصـل بها ويكلمها بطريقته المعهودة او يلقـاها ويبتسم لهـا كما كـان يفعل قبلا . . تنظر بحنان الى وجهه وتبتسم لمرأى ذقنه التي لم يحلقهـا اليوم ايضا ، فتشعر بدفق من الاعجاب وفيض من تلك العاطفة الكبيـرة التي نسميها « الحب » لأننـا لا نجد كلمـة ادق للتعبير عنها . لقد شفيت من احدى تأرجحات المزاج تلك التي تتداخل في العـلاقة بـاستمرار كـما تتداخـل تغيـرات الـطقس في منـاخ الفصول .

لعبة شد الحبل

ان تغيرات الشعور السريعة وغير المنطقية هذه هي تغيرات عادية جدا ، ولكن تفسيرها يقودنا الى بدايات استيقاظ المشاعر في زمن الطفولة المبكرة .

يقول « فرويد » ان وجود تكافؤ الضدين (اي حمل مشاعر الحب والكره لشخص ما في وقت واحد) هو عامل اساسي في كل العلاقات الانسانية ، فنحن البشر مخلوقات مركبة نفسيا بشكل معقد ومحير ، فما نكاد ننجذب بشعور معين الى شخص ما ، حتى يجذبنا شعور مناقض بالاتجاه المعاكس ، فنريد ان نكون قريبين ونريد ان نكون بعيدين . وتكافؤ الاضداد هذا ، او تصارع المشاعر المتناقضة ، يحدث على مستوى اللاوعي ، اي خلف حدود الاتصال العادي وبعيدا عن انظار المنطق والعقل .

يحتار الانسان العادي امام ميزة (او لعنة) تكافؤ الاضداد البشرية هذه بسبب انماط المشاعر التي تؤسسها في اعماق الانسان علاقة الحب الاولى وهي علاقة الطفل بالام . ففي بدايات حياته ، يواجه الطفل صراعا عميقا بين رغبته بالاستقلالية ممثلة بالتحرك بعيدا عن امه وبين حاجته الاتكال عليها طلبا للحب والرعاية . وتوتر الصراع هذا هو الذي يخلق تكافؤ الاضداد .

اما عندما نكبر فيصبح هذا الصراع ممثلا في حالات الغضب

او الخلافات التي مهما قل شأنها ، فانها تأخذ دورها الطبيعي في اية علاقة حب . هذه الخلافات تخدم بالضرورة الغرض النفسي لايجاد مسافة بيننا وبين من نحب ، وترسم حدود الذات لتمنعنا من فقدان فرديتنا . وهذا الغضب القديم الذي يطفو على سطح اللاوعي هو الذي يجعلنا نكره فجأة في الذي نحبه امرا معينا او عادة معينة طالما كانا في مرأى النظر من قبل .

كره الذات عبر الحبيب

ان تأرجحات المزاج في تصرفاتنا مع الحبيب قد تعكس تأرجحات مشاعرنا تجاه انفسنا في الحقيقة ، فقد تنظر المرأة في مرآتها يوما فتلاحظ انها ازدادت سمنة او ان احمر الشفاه الذي تستعمله يضفي عليها مظهر المرض . وتمضي بقية يومها مع شعور التبرم والضيق الناتجين عن احساسها بانها لم تعد جذابة . وفي المساء عندما تواجه شريكها على طاولة العشاء او في احدى الحفلات قد تشعر بالنفور من قصة شعره . وفي ما بعد قد تلاحظ انه قصير بالمقارنة مع مغني الحفلة او سمين بالمقارنة مع احد الراقصين . ومن خلال مزاج كره الذات الذي يحكمها عندئذ قد تشعر ان هذا الشخص السيء التقدير بدليل اختياره لها ، لا بد انه عديم القيمة وغير جذاب هو ايضا . فنحن عندما نكره انفسنا يوما ، يصبح من الصعب علينا ان نحب اي شخص آخر قبل ان تشرق شمس اليوم التالي على الاقل . الامر الذي نغفله هنا لأنه يحدث على مستوى اللاوعي هو ان التحامل

على الذات والفقدان الفجائي للتقدير الذاتي يصبحان اخف حملا عندما نلبسهما زي التحامل على الشخص الذي نحب .

واذا اردنا ان نكون واقعيين فعلا في فهم هذا الموضوع فلا يمكننا اهمال دور الجانب السلبي للوجود الفيزيولوجي فيه . ونقصد بهذا مظاهر عيوب الجسم المستجدة لدى الشريك . فالحب الذي يأخذ لون النزوة لأنه ينطلق من الاعجاب الجسمي ينتهي مع انتهاء اسباب الاعجاب او انتقاصها . تماما كما ينتهي اعجابنا « بشيء » جميل عندما تشوهه يد الزمن او القدر ، او كما ينتهي اندهاشنا بلوحة جميلة بعد زمن من تعليقها على الحائط . والقاسم المشترك في اسباب هذه الحالات كلها هو ان جمال المظهر جمال جامد لا ينمو او يتطور الا للاسوأ .

ان تأرجحات المزاج لا تحدث الا مرة واحدة في حالة الحب القشوري هذه وذلك عندما ينتهي شعور الاعجاب فجأة فتفرغ من مضمونها تلك النزوة التي نسميها تجاوزا بالحب . ولكن تأرجحات المزاج تظل حقيقة واقعة وطبيعية في حالة الحب الحقيقي الكبير ويمكن التعامل معها بيسر وسهولة . وهنا ايضا يلعب الجانب السلبي للوجود الفيزيولوجي دورا وان يكن هامشيا في تأرجحات المزاج . فقد يبرز هذا الجانب كسبب لشعورنا بالنفور من الحبيب بينما هو مدعاة للنفور من الذات على مستوى اللاوعي . فهذا الجانب السلبي هو جانبنا ايضا ونحن نكرهه في وجود الحبيب الفيزيولوجي عندما نكرهه في وجودنا

بالذات ونتعامل معه بطفولية . وبقدر ما نكون طبيعيين ، وعلى حقيقتنا في العلاقة ، بقدر ما نتفهم الجانب السلبي وحتميته في وجود الشريك ووجودنا ايضا .

مدى جدية التقلبات المزاجية

مع ان تأرجحات المزاج التي تتخلل علاقة حب حقيقي هي ظاهرة طبيعية غير مقلقة ، الا ان هناك نوعا منها يمثل ظاهرة خطيرة لأنه يعكس عدم اقتناع وخلافات عميقة الجذور . فبعض العلاقات تتميز بالانعدام المطلق للمساواة من حيث الشعور والمعاملة . فقد تتصرف الزوجة مع زوجها باسلوب ارستقراطي بارد نتيجة شعورها بعدم الاقتناع بالعلاقة او لكون العلاقة جاءت وليدة حاجة اجتماعية وليس حاجة عاطفية ، فتواجه حبه وحنانه وعطفه بالجفاء والبرود والتكبر ، وايضا ، قد يتصرف الزوج مع شريكته بطريقة استبدادية لأي سبب من الاسباب . وفي كلا الحالين قد يكون هناك عائق اجتماعي امام تعبير الشريك المغبون عن عدم قناعته بمعاملة الاخر له . وعندئذ لا بد ان يبرز عدم الرضا هذا عن طريق اللاوعي من خلال تأرجحات المزاج والنفور المؤقت من الشريك الاخر . لكن عندما يتراكم عدم الرضا والقناعة ، فان هذه التغيرات المزاجية تبدأ بأخذ منحى آخر . ومهما بلغ حجم الحب لا بد ان يذوي عندئذ ليجد الغضب اخيرا طريقة للظهور عبر قرار حاسم بالفراق .

والاحباط الجنسي ايضا هو من الاسباب الاصيلة لتأرجحات المزاج . فانعدام الانسجام الجنسي غالبا ما يعبر عن نفسه في النفور الفجائي لاحد الشريكين من تصرفات الاخر العادية البسيطة التي لا تستحق حتى الانتباه . او قد تبرز حتى في الخلاف على امور لا صلة لها بالعلاقة ولا يشعر احد الشريكين بالحماس او التعصب لها اصلا ، وكأن المطلوب في هذه الحالة هو فقط ايجاد مبرر للنزاع ومتنفس للغضب . . يقول الدكتور « هرمان رويف » احد علماء النفس : « ان تحامل احد الشريكين على التصرفات الهامشية النافلة للآخر قد يكون احيانا غطاء لشعور بعدم الانسجام الجنسي وخطيرا لدرجة يصعب معها المصارحة به » . ونستطيع ان نزيد على هذا ان العكس صحيح ايضا . فنفور احد الشريكين جنسيا من الاخر قد يكون غطاء لخلافات خفية حول المال او العمل او اية مشاكل اخرى .

كيف نستطيع اذن ان نميز في تأرجحات المزاج بين ما يعكس منها تصدعا خطيرا في جذور العلاقة وبين ما هو طبيعي عادي وعابر كسحابة الصيف ؟

عندما يتحول تكافؤ الاضداد الى نزعة خلاف لا يمكن لجمها وتكون عائدة في جذورها الى زمن الطفولة فان تأرجحات المزاج تصبح مشكلة حقيقية . وعندما يتحول الكره او النفور المؤقت الى حالة نفسية ثابتة يتوجب عندئذ القيام بعمل ما كاتخاذ قرار حاسم بالفراق مهما كانت نتائجه مؤلمة وقاسية . فالاختفاء

وراء المشاكل الكبيرة والعميقة الجذور قد يؤخر الالم ولكنه يطيل عمر التعاسة .

تجنب الصراع

ان العلاقات المتينة النامية باستمرار تستطيع ان تتخطى وعورة تكافؤ الاضداد . لكن يجب ان نتذكر دائما ان تأرجحات الحب ليست بلا ثمن . ففكرة ان الشخص الذي نحبه والذي كان يحبنا للحظات خلت قد تحول الى شخص نافر او لا مبال هي فكرة مؤلمة جدا . فمع تأرجح مزاجه الذي ينعكس في تأرجح معاملته لنا قد نشعر اننا قد ارتكبنا خطأ ما ، اننا قد خدعنا او خدعنا انفسنا ؛ وأن ما كنا نظنه حبا انكشف عن وهم جميل وقاس . وهذا الشك يجعلنا نشعر بالوحدة والفراغ وقد يذكرنا بحالات فشل اخرى ، مما يزيد من كثافة الاسى . ان تأرجح الحب قد يكون مؤقتا ، ولكنه مثل زيارة طبيب الاسنان قصيرة و . . . مؤلمة . الى جانب هذا ، فان هذه التأرجحات قد تجرح الشريك الزائد الحساسية فيشعر بنفور الاخر من حبه وعاطفته كالصفعة على وجه مبتسم . ولكن الغالبية العظمى ينجحون في تفادي شعور رد الفعل هذا . تقول احدى السيدات ، انه عند حدوث الخلافات البسيطة بينها وبين زوجها ينجح هذا الاخير في تفادي التوتر بأن يذهب للنوم ، وبعد مرور سحابة التوتر ترى نفسها تنظر اليه وكأنه امير نائم ينتظر قبلتها ليستيقظ .

ان تعلم كيفية التعامل مع تكافؤ الاضداد لدى الشريك واكتساب مهارة التمويه لتفادي الصراعات الناتجة عن تأرجحات المزاج يمثلان جزءا اساسيا من حقيبة الاسعافات الاولية التي تحفظ علاقة الحب الى الابد . فتأرجحات الحب على اختلافها هي انعكاس طبيعي لاستمرار عملية الحب ، هذه العملية التي تستخدم اقصى طاقات روحنا ، فتتفاعل معها كل اجزائنا الجسمية والنفسية بما فيها تجارب طفولتنا وكل علاقاتنا الاخرى .

المحب العاقل لا يتوقع ان يحب طوال الوقت . فهو يعي ان هناك قوة طبيعية في داخلنا تعود الى فترة الطفولة تنزع بنا للابتعاد بقدر ما تدفعنا للاقتراب . والمحب الذي يدعي انه لا يعاني صباحات جافة مع شريكه او فترات برود مؤقتة في عاطفته هو احد اثنين : كاذب على الاخرين او خادع لنفسه .

يسبب تأرجح المشاعر اضطرابا داخليا غريبا ومؤلما . لكن برغم هذا فانه من الاهمية بمكان ان نفهم نزعة تكافؤ الاضداد وانماط توترها كي نساعد في تسكين مشاعرنا وتحقيق استقرارها . ومع مرور الوقت قد نتعلم ان بواعث تأرجحات المزاج في الحب هي الاصوات الداخلية في انفسنا لا الاصوات الخارجية في خلافاتنا مع من نحب . عندئذ نفهم لماذا تمر هذه التأرجحات بسرعة مثل الزكام لأنه كما يقول المثل الشعبي عندنا : « اللي بيحب مش ممكن يكره » ■

كي توفري وقتك ولا ترهقي اعصابك
برمجة المهام سلاحك
ضد التوتر والاجهاد

كل انسان يعاني توترا عابرا قصير الامد لكن هناك بعض يعاني التوتر طوال الوقت دون ان يعي هذه الحقيقة . . فكيف نتعامل مع الاجهاد ونتعلم تكريس طاقاتنا واوقاتنا للاهداف او القضايا الكبيرة بدلا من الامور الصغيرة ، ونتعلم ايضا حفظ منبع الجهد والطاقة ـ الذي هو نحن ـ من التمزق والتدهور الصحي ؟ . . في هذا المقال تقييم مقياسي لتأثير مختلف الاحداث المهمة في حياة الانسان .

القلق والتوتر هما محتوى الطبق اليومي الذي نتناوله في حياتنا الحالية مع ما تردت اليه مستويات العيش في هذا الزمن الرديء . فبدءا من صباحاتنا المتوجة بزحمة السير التي تحرق الاعصاب ، مرورا بسيارة مفخخة نراها في كل سيارة متوقفة وليس انتهاء بارتفاع اكلاف المعيشة ، نرى القلق والتوتر

ينتظراننا عند كل منعطف وكل حركة . يحملان لنا الشوكة والسكين ويرغماننا على تناولهما بكل لباقات الحياة العصرية . ومع انهما لا يعترفان بأي نوع من الحصانة ، الا ان هناك طرقا للتعامل معهما تخفف من وقع نتيجتهما وهي الاجهاد اذا تمكنا من معرفة مصدره وتعلمنا اساليب مجابهته .

كيف نتعامل مع الاجهاد ؟

■ هل انت مجهدة ؟ في احصائية لاحدى الجمعيات المتخصصة في الصحة العقلية ، هناك عدد من الطرق التي تدل على كيفية تفاعل الانسان مع الاجهاد ، وما اذا كان هذا التفاعل عاديا ام مرضيا . ولهذا الغرض تقترح الاحصائية ان نسأل انفسنا الاسئلة التالية :

١ ـ هل تثيرك وتربكك المشكلات الصغيرة ؟

٢ ـ هل تجدين صعوبة في الانسجام مع الاخرين ، وهل تشعرين ان الاخرين يجدون هذه الصعوبة نفسها في التوافق معك ؟

٣ ـ هل تعجز مباهج الحياة الصغيرة عن ارضائك ؟

٤ ـ هل تعجزين عن وقف التفكير في الامور التي تثير قلقك ؟

٥ ـ هل تخشين الناس او الاوضاع التي لم تكن تثير جزعك من قبل ؟

٦ ـ هل تشكين في الناس وخاصة في الاصدقاء ؟

٧ ـ هل تراودك دائـما مشاعـر انك واقعـة في فخ او مصيـدة اناس اخرين او امور معينة ؟

٨ ـ هل تشعرين بعدم الكفاية ، وهل تعـانين من عـذابات الشك في النفس وقدراتها ؟

اذا كان جوابـك « نعم » على معـظم هذه الاسئلة (اي مـا يفـوق ثلاثـة ارباعهـا) فلا بـد انك تعـانين من تفـاقم التـوتـر والقلق .

■ اجري اختبار الاجهاد كل يوم : كل انسان يعاني التـوتر عندما يلاقي المصاعب او تضرب الفوضى شؤ ون حياته ولو ليوم واحد . ولكن هناك البعض ممن يعانون التوتر طول الوقت دون ان يعوا هذه الحقيقة . فراقبي ، عندما تعملين او عندما تحاولين حل مشكلاتك ، اذا كنت تستخدمـين طاقتـك بليونـة ويسر او بانقباض وعجلة لا لزوم لها . والعلامات التي يجب ان تنتبهي لهـا هي التاليـة : تقلص عضلات المعـدة وكأن فيهـا فراشـات تتحرك ، رفيف العينين مع تقبضهما ، تقلص الرقبة او عضلات الفك ، بروز الفك او العض على النواجذ ، تعرق راحة الكفين او بـرود اليدين ، الشعـور بعدم الاستقـرار ، ارتفـاع سـرعـة النبض ، التحرك بشكل فجـائي وبعضلات مقلصـة ، التنفس السطحي غير المنتظم او الشبيه بالتأوه ، تقوس الكتفين ، تقوس اطراف اصابع القدمـين او اليدين ، تصلب الـظهر ، انقبـاض الجبين مع الشعور بوجع الرأس احيانا . وعندما تشعـرين بهذه

العلامات تبرز في احد اعضاء جسمك وتتعرفين عليها كعلامات للقلق والتوتر قاوميها بمحاولة الاسترخاء واخذ انفاس هادئة عميقة .

وأول ما يفترض بالمصاب باجهاد التوتر ان يفعله هو تنفيس علاقة الضرورة والعجلة بين احساسه وبين الوقت ، وكذلك اية مشاعر عدائية قد تكون لديه . ثم ان يضع سلم اولويات لصرف وقته وطاقته ، وان يتعلم كيف يقول « لا » عندما لا يريد فعلا ان يقوم بعمل معين غير مجد له او لغيره ، وان يمارس الانصات للناس اكثر وان يوقف نصف الانصات لعائلته وهو يفكر بمشكلات العمل بينما ينبغي ان يعطيهم كامل انتباهه .

يجدر بالشخص المعني ان يجري تقييما صريحا للذات يشمل القدرات والاهداف . وان يتعلم كيف يكرس وقته وطاقته للاهداف أو القضايا الكبيرة بدلا من الامور الصغيرة . كذلك مطلوب منه أن ينظم يوم عمله بناء على عدد المهمات التي يريد أو يحتاج ان ينفذها ، وأن يوكل بعض مهامه او سلطاته للآخرين .

اما عندماتعترضنا المصاعب فيحسن بنا ان لا نضخم من حجمها ونتعامل معها وكأنها مصائب وكوارث . بل ان نواجه كل مشكلة على حدة وبحجمها الحقيقي ، بدل مواجهة المشاكل جميعها ، ثم نحاول حلها واقصاءها من حيز اهتمامنا لننتقل الى غيرها بثبات وصبر . وهنا من المهم التأكيد على

ضـرورة ان نحذف التفـاصيل الصغيـرة غير المهمـة التي يضعنا تتبعها والاهتمام بهـا في حالـة تناقض مـع الوقت . يجب ان لا تأخذنا حمى وجوب انهاء كل المهمات والاعمال معا . ففي هذه الحالة ، وعندما تداهمنا هذه الرغبة ، يجدر بنا ان نبادر بمناورات الابـطاء ، مثل التنفس العميق مـع بعض الاسترخـاء لمقـاومـة الاحساس بالضرورة والعجلة . وهنا تبرز اهمية ان نعمل في جو يؤمن بعض الهــدوء ويسمـح ببعض التــأمـل والاستكشــاف الذاتيين .

لنتعلم كيف نعيش حياتنا يوما بيوم بدل أن نعيشها للمستقبل دائما . فربما نستطيع ان نجد بعض المتعة والجمال بالاهتمام بما لم نكن نهتم به سابقا مثل ان نركز على متعة الطعام ونحن نتناوله او نركز عـلى القيادة ونحن نقـود السيارة بـدل الشرود في متـاهات الماضي او المستقبل . وعندما يقلقنا امر ما ، لنتحدث عنه بدل أن نخزنه في سرداب اللاوعي وحيث يظهر بشكل اخر في وقت اخر . وحين تسوء الامور نستـطيع ان نهرب من المشـاكل غـير المستعجلة ولو الى حين نستجمـع خلالـه صفاء اذهـاننا . كـأن نشاهد فيلما سينمائيا ترفيهيا او نلعب مع اطفالنا او نمارس بعض المشي . لكن لتكن فتـرة هروبنـا قصيرة نعـود بعدهـا لمواجهـة مشكلتنا .

لسنا « سوبر بشر » !

وعنـدما نشعـر بتراكم الغضب او الكبت نستـطيع ان نبـرد مشاعرنا بالقيام بأي عمل جسماني يتميز بالتناسق او التنظيم مثل

تنظيف وترتيب البيت او الاهتمام بازهار البيت او الحديقة او ربما لعب التنس . اما اذا كان حمل العمل ثقيلا ، فيمكن تقسيمه الى مجموعة مهام ، نتناول منها كل مهمة على حدة ونعالجها بالتدريج بدل ان نلعب دور « السوبرمان » الكامل في كل شيء . لنعط افضل جهودنا واقصى طاقاتنا للعمل ولكن بما يحفظ منبع الجهد والطاقة - الذي هو نحن - من التمزق . اما عندما يكون احدنا من النوع العنيد الرافض الذي غالبا ما يدخل في مشاكسات مع الاخرين ، فلعل افضل ما يمكن ان يفعله هو ان يتعلم سياسة التنازلات شرط ان لا تعني المساومة على الخطأ . وليحاول التعاون بدل التنافس . فنحن لا نحتاج ان ندهور السائق الاخر لكي يفسح الطريق امامنا .

والنوم ايضا يمكن استخدامه لحل المشكلات . فعندما نقابل مشكلة معينة ، نستطيع ان نبرمج حيثياتها قبل ان يستغرقنا النوم ونوجه اللاوعي ليعالجها ونحن نيام . وعندما نستيقظ ، غالبا ما نكتشف اننا وجدنا الحل او اننا على الاقل امام افضل الحلول . وفي هذه الحالة ، يستحسن ان نبقي الورقة والقلم بجانب السرير كي نسجل بهما ما يتوارد الى اذهاننا من افكار وحلول .

■ تخفيف الاجهاد عبر تنظيم المعيشة : عندما تزخم حياة الانسان بالمتطلبات المتناقضة ، فيبدأ يندفع هنا وهناك دون ان يصل الى اي مكان او حل ، يجدر به ان يتوقف وقتا يعيد خلاله النظر في اسلوب معيشته ليبسطه وينظمه ، وقد تساعده الافكار

التالية في الوصول الى هذا الهدف :

ـ تحديد اهداف الاشهر الستة المقبلة ثم وضع قائمة اعمال تنفيذية للوصول اليها مع ابقاء القائمة نصب اعيننا لتساعدنا على تنظيم اعمال كل يوم .

ـ التفكير في اسلوبنا السابق لتمضية الوقت ثم فرز الاعمال التي لا نحتاج للقيام بها لتوفير الوقت للاعمال الاهم .

ـ بدء العمل مع بداية النهار الفعلية بدل اضاعة الوقت في التردد والحيرة ، وبدل استرحام النافذة وفنجان القهوة بحثا عن « اين نبدأ » ، فنحن نستطيع ان نبدأ بأي شيء مستغلين طاقة عملنا الانتاجية العظمى في الصباح .

ـ ابقاء قائمة باعمال النهار حاضرة في جيبنا لنزيد عليها ما يستجد من مهام ولنشطب منها ما ننفذه من اعمال . ومع ان عملية الشطب البسيطة هذه تنتمي الى السابق وليس الى اللاحق الا انها مهمة جدا لانها تعطينا شعورا بالكفاية وتمدنا بزخم للاستمرار .

ـ لنكن تكامليين في ما يتعلق بالامور المهمة وليس بالامور الصغيرة او التافهة ، التي لا نجد كفاية من الوقت لتنفيذها ، لئلا يسرق هذا شعورنا بالكفاية ومتعة انجاز العمل .

ـ لنتعلم التركيز على المهمة التي ننفذها دون ان نسمح لتفكيرنا بالشرود الى غيرها مما ليس له علاقة مباشرة وآنية بها ،

مخافة تضييع الوقت والجهد .

ـ طلب المساعدة في الامور التي نستطيع انابة غيرنا في تنفيذها ، عندما يفوق حمل العمل مستوى طاقتنا ووقتنا .

ـ لنتعلم قول « لا » للامور التي لا نريد فعلا القيام بها .

■ كم من الاجهاد يسبب المرض ؟

لقد وضع طبيبان نفسانيان من جامعة واشنطن مقياسا يساعد في التنبؤ بالمرض الذي يتأتى عن تفاقم الاجهاد ، وهما يريان ان اي تغيير ـ صالح او سيء ـ يمكن ان ينتج اجهادا يتفاقم حدة ويتعاون مع تغييرات اخرى حتى يصبح مرضيا ، او يساعد في احداث المرض . وقد وضع هذان الطبيبان درجات للاحداث المؤثرة في حياة الانسان بعد أن وجدا ان الامراض الرئيسية تتلو احيانا سلسلة التغييرات التي تصيب حياته او اسلوب معيشته في خلال سنة واحدة .

الاجهاد بالارقام

احداث الحياة	درجات الاجهاد
ـ موت الشريك	١٠٠
الطلاق	٧٣
ـ الهجر الزوجي	٦٥

ـ الحكم بالسجن	٦٣
ـ وفاة احد افراد العائلة	٦٣
ـ حادث او مرض	٥٣
ـ الـزواج	٥٠
ـ الصرف من العمل	٤٧
ـ المعالجة بعد خلاف زوجي كبير	٤٥
ـ الاحالة على التقاعد	٤٥
مرض احد افراد العائلة	٤٤
الحـمـل	٤٠
مشكلات جنسية	٣٩
الانجاب او ازدياد عدد افراد العائلة	٣٩
ـ تعديل اساسي في الوضع المالي	٣٨
ـ!وفاة صديق عزيز	٣٧
ـ الانتقال الى عمل اخر	٣٦
ـ رهن تزيد قيمته عن ٥٠،٠٠٠ ليرة	٣١
ـ حبس الرهنية	٣٠
ـ تغيير في مسؤ وليات العمل	٢٩
ـ ترك احد الاولاد للبيت	٢٩
ـ مشاكل مع ذوي الشريك	٢٩
ـ انجاز شخصي هام	٢٨
ـ الزوجة تبدأ العمل ، وتتوقف عنه	٢٦
ـ بدء العام الدراسي او نهايته	٢٦

ـ اعادة النظر في عادات شخصية	٢٥
ـ مشكلة مع رئيس العمل	٢٤
ـ تغيير في ساعات العمل او شروطه	٢٣
ـ تغيير المسكن	٢٠
ـ تغيير المدارس	٢٠
ـ تغيير في اساليب او اماكن الترفيه	١٩
ـ تغيير في النشاطات الاجتماعية	١٨
ـ رهن او دين تقل قيمته عن ٣٠،٠٠٠ ليرة	١٧
ـ تغيير في اوقات الطعام او عاداته	١٥
ـ الحصول على الاجازة السنوية	١٣
ـ فترة الاعياد	١٢

لقد تبين من الدراسة ان نسبة ٧٩ بالمئة من الاشخاص موضوع الدراسة اصيبوا بأمراض حادة او خطيرة في خلال سنة من حدوث تغييرات في حياتهم توازي قيمتها ٣٠٠ درجة اجهاد حسب القائمة السابقة . فاذا كانت درجة اجهادنا ادنى بقليل من علامة الخطر ٣٠٠ ، يجدر بنا ان نتأنى قليلا قبل ان نحدث اية تغييرات اخرى ـ السلبية منها خاصة ـ الى ان تنخفض درجتنا قليلا وتصبح حياتنا اقل اجهادا وتوترا .

اختبري اخلاصه واعرفي اذا ما كانت شكوكك في محلها
هل هو على علاقة بأخرى ؟

هل راودك الشك ذات يوم حول مدى اخلاص زوجك لك ؟ او هل ارتبت في ساعة ما بأنه على علاقة بأمرأة اخرى ؟ اذا كان ذلك حدث معك فلا بد انه اقلقك . ولمعرفة حقيقة امره وامرك حاولي الاجابة على اسئلة هذا الاختبار .

في مرحلة معينة من حياتهن تعبر معظم النساء عن قلقهن من فقدان ـ او امكانية فقدان ـ ازواجهن لحساب امرأة اخرى منافسة . ويقتنعن ان عشيقة الزوج هذه ـ الحقيقية او الخيالية ـ تمتلك ميزات خاصة ونادرة لا يمتلكنها هن . وتبدأ دوامة نخيل لصفات العشيقة او « امرأة الظل » حتى لتصبح امنية العمر لدى بعض النساء ان يعرفن صفات تلك العشيقة كي يعرفن من هي منافستهن السرية .

اختبار « العلاقة الاخرى » هذا يساعدك على استنباط وترتيب

افكارك حول ما قد يجذب رجلك بعيدا . لكن ، من اجل اتمام هـذا الاختبار بنجـاح ، عليـك ان تـطلقي العنـان لخيـالـك . فالاختبار لا يفترض حتما ان لرجلك علاقة اخرى . انما عليك انت ان تتخيلي هذا . استعملي خيالك لترسمي صورة لمنافستك باجابتـك على الاسئلة الـواردة ادناه . ثم اقـرأي التعليمات في القسم الثاني وطالعي النتيجة . لكن قبل كل شيء لا تنسي انه اختبار مرح وخيالي .

القسم الاول : الاسئلة

١ ـ كم يحتمل ان يكون عمر عشيقة زوجك ؟

أ ـ تحت العشرين .
ب ـ بين الحادية والثلاثين والاربعين .

٢ ـ ماذا تتخيلين لون شعرها ؟

أ ـ اشقر .
ب ـ اسود .
ج ـ احمر .
د ـ بني .

٣ ـ كيف تتخيلين شكل شعرها ؟

أ ـ غير منتـظم .
ب ـ طويل منسـاب .
ج ـ قصير .

٤ ـ كيف تتخيلينها من حيث الطول ؟

أ ـ طويلة .

ب ـ معتدلة القامة .

ج ـ قصيرة .

٥ ـ كيف تتصورين قامتها ؟

أ ـ نحيلة .

ب ـ هيفاء .

ج ـ ممتلئة .

٦ ـ كيف تتخيلين ثيابها ؟

أ ـ عادية .

ب ـ انيقة ومحتشمة .

ج ـ مثيرة .

٧ ـ ماذا تتصورين ثقافتها ؟

أ ـ ثانوية .

ب ـ جامعية .

ج ـ مهنية .

٨ ـ ماذا تظنين وظيفتها ؟

أ ـ ممثلة .

ب ـ مدرسة .

ج ـ سكرتيرة .
د ـ ممرضة .
هـ ـ مضيفة طيران .
و ـ موظفة اعلان .
ز ـ ادارية .
ح ـ بائعة في متجر .
ط ـ موديل .
ي ـ فنانة .

٩ ـ كم تتوقعين ان تكون اهمية عملها بالنسبة اليها ؟

أ ـ اهم شيء في حياتها ؟
ب ـ ليس بمستوى اهمية عشيقها .
ج ـ قليل الاهمية جدا .

١٠ ـ كيف تتخيلين اسلوبها في الحديث ؟

أ ـ مستمعة معظم الوقت .
ب ـ مستمعة ومستفهمة .
ج ـ متكلمة نشطة .

١١ ـ ما هو موضوع حديثها معظم الوقت ؟

أ ـ الجنس .
ب ـ مشاكلها في الحياة .
ج ـ مشاكل عشيقها .

د ـ العمل .

هـ ـ الترفيه .

١٢ ـ كيف تعبر عن نفسها ؟

أ ـ بالمشافهة .

ب ـ بالاساليب العاطفية .

ج ـ بالحركات .

١٣ ـ من بين الصفات التالية ، اية صفة تـظنين انها تـطابق شخصيتها ؟

أ ـ مشوقة .

ب ـ مثيرة .

ج ـ ودودة .

د ـ عاطفية جارفة .

١٤ ـ اي من هذه الصفات تنطبق عليها ؟

أ ـ هادئة .

ب ـ ارتجالية .

ج ـ مخططة .

١٥ ـ يمكن وصفها بانها . . .

أ ـ اتكالية .

ب ـ استقلالية جدا .

ج ـ مشاركة وتملك حس المبادرة .

١٦ ـ ابرز مزاج لها انها . .

أ ـ جدية كثيرا في حياتها .
ب ـ مرحة ومتفائلة معظم الوقت .
ج ـ مستهترة .

١٧ ـ يمكن وصفها بشكل عام على انها . .

أ ـ راضخة .
ب ـ شرسة .
ج ـ مسيطرة .
د ـ مطواعة متفاهمة .

١٨ ـ كيف تتخيلين طريقتها بالتعامل مع غضبها ؟

أ ـ بكبته واخفائه .
ب ـ بالتعبير عنه بصراخة ومباشرة .
ج ـ بالاستسلام لما او لمن يسببه .

١٩ ـ بالنسبة لمشاعرها بشكل عام ، فهي . .

أ ـ تتقاسمها مع الآخرين .
ب ـ تتقاسمها مع عشيقها فقط .
ج ـ تكبتها .

٢٠ ـ عندما تصد او يخيب رجاؤ ها في امر ما فهي غالبا . .

أ ـ تشكو كثيرا .

ب ـ لا تشكو لاحد .

ج ـ تظهر شكواها بتغير مزاجها .

٢١ ـ من الناحية الجنسية ، فهي . .

أ ـ صعبة المنال .

ب ـ تغوي بذكاء .

ج ـ تغوي بصفاقة .

٢٢ ـ في موضوع الجنس ، فالاغلب انها تتكلم عنه مع عشيقها . .

أ ـ مباشرة وصراحة .

ب ـ بتحفظ وخجل .

ج ـ بتقدير وتجاوب مع كل ما يقوم به عشيقها .

٢٣ ـ الاغلب انها تجعل عشيقها يشعر . .

أ ـ انه مقصر ومدين لها .

ب ـ فحل شرس .

ج ـ حيوي وعاطفي .

٢٤ ـ تنظر الى عشيقها على أنه . .

أ ـ بطل جنس مغوار .

ب ـ شخص مهمته حمايتها فقط .

ج ـ صديق وحبيب .

٢٥ ـ الشيء الاساسي الذي تشاركه مع عشيقها هو . .

أ ـ الجنس .
ب ـ التفاهم الفكري المتبادل .
ج ـ المغامرة .

٢٦ ـ تشارك عشيقها ايضا (اختاري اجابتين) . .

أ ـ الاهتمام بعمله .
ب ـ الرغبة الجنسية .
ج ـ الاهتمام بالترفيه خارج البيت .

٢٧ ـ من حيث الغيرة الجنسية ، فهي . .

أ ـ تغار قليلا من النساء الاخريات .
ب ـ لا تغار اطلاقا .
ج ـ شديدة الغيرة .

٢٨ ـ عندما لا يكون عشيقها راغبا في الجنس . .

أ ـ تتقبل مزاجه .
ب ـ تتأثر وتغضب .
ج ـ تحاول تغيير مزاجه بلطف .

والآن عودي الى قائمة الاسئلة من جديد واختاري الاجابات التي تنطبق عليك انت لا على « امرأة الظل » وتحدد علاقتك انت برجلك لا علاقة عشيقته به .

النتيجة

بعد اتمام الاختبار ، يجب ان يكون قد تجمع لديك قائمة اجابات تصف غريمتك وقائمة اجابات اخرى تصفك انت . والغرض من هذا هو ان تقارني قائمتي الاجابات كي تعرفي موقعك بالنسبة للمرأة المنافسة ، او بالاحرى كم انت قريبة من المرأة التي قد يختارها رجلك . لكن من المهم جدا ، ان تتذكري ان القلة من الناس فقط يتشابهون . وهم اذا تشابهوا ، فانهم لا يتطابقون .

اخيراً لتحديد علامة النتيجة عدي الاجابات المشتركة بين القائمتين ، فاذا كانت :

من ٢٥ ـ الى ٢٨ : مقارنة رائعة . تأكدي انه لا يلتفت لسواك .

من ٢٠ الى ٢٤ : جيد . لا يمكن ان يكون له علاقة اخرى .

من ١٥ الى ١٩ : مقارنة معتدلة .

من ١١ الى ١٤ : لا بأس . انتما قريبان لبعض .

من ٨ الى ١٠ : الافضل ان تهتمي لنقاط التباعد بينك وبينه .

٧ وما دون : اما ان تقومي باحداث بعض التغييرات او ان تبقيه تحت المراقبة .

امـا الان فقد تعـرفت على غـريمتك ـ الحقيقيـة او الخياليـة ـ وتعرفت الى ما قد يجذب رجلك . فقابلي غريمتك وكـوني واثقة انـك ستنالـين منها لانـك تستطيعـين ان تكوني « هي » غـالبـا بـاحداث بعض التغييـرات القليلة . او ربما تتحققـين اخيرا ان قلقك لا داع له وان رجلك لك وحدك لانكما تتماثلان بالصفات والطبائع .

مهما تنوعت اساليبه باستطاعتك معرفته

١٢ طريقة لكشف عاشق فاشل

يراك . . يتودد اليك . . يحبك فورا ، ويسعى لان يدخل حياتك بسرعة . هل هو طبيعي ، هل هو محب فعلا ؟! فيما يلي ١٢ ملاحظة تتأكدين بواسطتها من شخصية الرجل الذي يحاول ان يتقرب منك . . .

قد تكون هناك خمسون طريقة لترك عاشق فاشل ، ولكن هناك ١٢ طريقة فقط تشكل اشارات او انذارات مبكرة لمساعدتك على كشفه وتجنب التورط بعلاقة معه .

١ ـ يدخل حياتك بعنف وبسرعة : حاذري الرجل الذي يحبك بسرعة وكأنما احبك فورا ، ويصر على لقائك طوال الوقت منذ الدقيقة الاولى التي تقابلتما فيها . فهو واقع في نزوة الاستجابة لخيالك في رأسه وليس لحقيقة ما تعنينه في الواقع . وفي هذه الحالة فلا بد ان امله سيخيب عندما لا تستطيعين فيها

بعد ان توازي احلامه حولك ، ببساطة لانك لن تستطيعي ان تفعلي هذا ، لأن الحلم غير الحقيقة . والعلاقة التي تبتدىء بالدوي تنتهي عادة بالانين .

٢ ـ يبدو سلوكه معك غريبا او شاذا : يختفي بشكل غامض لايام او ربما لاسابيع او انه بعد بداية التعاطف والميل ، يبدو فجأة وكأنه ينسحب . يتصل بك فقط في اللحظة الاخيرة او لا يستطيع ان يقابلك الا بعد التاسعة والنصف ليلا . ان السلوك الغريب الغامض او المفاجىء يمكن ان يدل ان للرجل حياة اخرى مع النساء او مع العمل مما لن يترك لك الفرصة لاقامة علاقة شخصية حميمة معه .

٢ ـ عندما تركد العلاقة : عندما يجمد الرجل العلاقة في نقطة معينة فيقابلك مرة في الاسبوع او في عطلة نهاية الاسبوع فقط ، فهذه اشارة يجب الانتباه اليها . فالعلاقات الصحيحة تنمو دائما وباتجاه ايجابي مع تكرار اللقاءات وازدياد التقارب . اما الرجل الذي يتبنى نمطا معينا او برنامجا للقاء فالاغلب ان لا نية لديه للايغال في العلاقة اكثر ويريد ابقاءك في موقعك الى الابد .

٤ ـ عندما لا يكون منسجما مع نفسه : يعدك برحلة تقومان بها معا في الربيع . وعندما يأتي الربيع ، لا يعود يأتي على ذكر وعده ولا تتحقق الرحلة . او يخبرك عن اصدقائه ومعارفه المشهورين والرائعين ويقول لك انهم سيعجبونك كثيرا وستسرين لمعرفتهم . ولكن الوقت يمر ولا تقابلين هؤلاء الاصدقاء

الرائعين والمعارف المشهورين . والحقيقة ان هؤلاء الاصدقاء لا يكونون موجودين اصلا وانه لم ينو لحظة ان يقوم معك برحلة الربيع . فالرجال من هذا النوع يميلون الى قول ما يعتقدون انك تسرين لسماعهم وهم في الحقيقة يحاولون ان يعوضوا عن شعور خفي بالنقص ، ويريدون ان يأسروك بالايهام لانهم يشعرون انهم لا يقبلون على حقيقتهم ولذاتهم .

٥ ـ عندما يثير حيرتك : قد تلعب حقيقة عدم انسجامه مع نفسه دورا في زيادة حيرتك . فهو قد يخبرك انه موله بك ، ولكنه لا يقابلك الا مرة كل اسبوعين . او يقول لك انه لا يريد التورط معك ثم ينقلب ساعيا للقائك كل يوم . هناك امثلة كثيرة على هذا النوع من السلوك يصعب حصرها . لكن ، بشكل عام ، فكل تصرف مثير للحيرة هو اشارة تحذير بحد ذاته .

٦ ـ عندما يكون له تاريخ سيىء مع النساء : اسأليه ان يخبرك عن ماضي علاقاته . فاذا وجدت انه لم يقم علاقة استمرت اكثر من سنتين او على الاقل سنة ، او اذا وجدت انه مطلق منذ ١٥ سنة مثلا ، ولم يكن في خلالها على علاقة واحدة طويلة الامد على الاقل ، فالاغلب ان حالك معه لن يكون افضل من حال علاقاته السابقة .

٧ ـ اذا لم تستقر امور حياته بعد : حاذري الرجل الذي تعدى وهج الشباب الباكر ولم تستقر امور حياته بعد ، فما يزال يتنقل من عمل الى اخر او انه قد تنقل بين وظائف عديدة ولم

يثبت في واحدة بعد . فالرجل غير القادر على الثبات في العمل بدون اسباب وجيهة ، لا بد ان يعاني مشاكل في محاولة الاستقرار في علاقة شخصية . لكن لا تخلطي بين الرجل الذي يتنقل باختياره في انواع العمل وبين الرجل الذي يصرف من عمله مرغما او يفلس غير مختار طبعا . انه فقط الشخص الذي لم يصلب عوده في امور الحياة ، من تحتاجين للحذر منه .

٨ ـ عندما يكون متمحورا حول نفسه : ان العلاقة مع شخص لا يفكر الا بكفاية حاجاته الشخصية ، هي مقامرة خاسرة . فاذا كان لا يهتم لما تفكرين به ، واذا كان هو دائما من يقرر لكلاكما اين ومتى تذهبان وماذا تفعلان ، واذا كان يقاطعك في منتصف الحديث لأنه يبدو غير منصت او مهتم لآرائك ، واذا كان لا يبدي اي اهتمام او حماس لفكرة ان يساعد كل منكما الاخر على تطوير تفكيره ، فاعتبري كل هذا اشارات تحذير مغزاها انك لن تتوقعي اكثر من هذا الذي تحصلين عليه ، اذا استمريتما بالعلاقة .

٩ ـ عندما يتصرف بشكل سيىء مع الاخرين : حتى عندما يكون لطيفا معك ، يظل بالامكان ان تكشفي العاشق الفاشل من خلال سلوكه مع الناس الاخرين . فمعظم الرجال ـ والنساء ايضا ـ يدخلون علاقتهم مع الطرف الآخر « بالرجل الذهبية » محاولين ان يظهروا في احسن حالاتهم . لكن اذا كان صديقك لعوبا ومستهترا او غير محترم في علاقاته مع الاخرين ، فالاجدر

بك ان تفكري مرتين قبل ان تقرري اقامة علاقة معه . فالطريقة التي يتعامل بها مع الاخرين هي الطريقة التي سيتعامل بها معك يوما ، والشخص غير الجاد في علاقاته مع الاخرين لن يكون جادا في علاقته معك . فلا تصدقي اسطورة ان الغول مات جوعا ولم يأكل امرأته ، فهناك ضمير واحد نتعامل من خلاله مع الناس الاقرباء والبعيدين .

١٠ ـ عندما يلوم الاخرين دائما : عندما يحدث له شيء ، فالسبب دائما غلطة شخص آخر . فاذا داس في مستنقع وحل فالسبب غمامة نزلت من الفضاء وحجبت عن عينيه النظر . واذا نال ضبط مخالفة ، فلا بد ان الشرطي كان يختبىء بين الاعشاب لينال منه . واذا لم ينجح في عمله ، فلأن رئيسه لا يطاق . شخص كهذا لا يمكن ان يرى نفسه الا مصيبا . ولا بد ان يأتي يوم يبدأ فيه بملامتك ومحاسبتك على اخطائه هو .

١١ ـ عندما يعلمك بما ستتوقعين منه : اذا اخبرك انه لن يستطيع ان يتوغل في العلاقة معك او انه اناني او غير كفوء لك ، وبدت لك ملامح صحة في ما يقول ، فلا تتركي مجالا كبيرا للشك في اقواله ، فهو يعرف نفسه اكثر بكثير منك .

١٢ ـ ثقي بشعور الحدس لديك : اذا شعرت ان رجلك يخفي امرا ما او انه ليس صادقا تماما معك ، واذا احسست انه قلق ، غير مستقر وعصبي ، او انه فعلا يهتم بنفسه فقط ، ففي

خيانة الرجل

قرار تتخذه المرأة

عندما تشك المرأة بتصرفات زوجها ، واستقامته ، فانها تسلط عليه الزجاجة المكبرة ، لتبحث عن الشعرة الشقراء على كتفه ، أو تذر عليه الرماد الأسود لترفع البصمات عن كفه ، أو تضع المنظار المكبر لتحدد مواقع احمر الشفاه على ياقة قميصه ، وربما تذهب أبعد من ذلك لتطالبه باصرار وعصبية ، ان يفتح الادراج المغلقة في مكتبه ، وفي أماكنه الخاصة ، مقتحمة أعماقها ، بحثا عن المرأة الأخرى ، أو ربما النساء الأخريات ، متناسية بهذا انها تداهم القليل من الخصوصية والاستقلالية الشخصية ، اللتين يطمح اليهما الرجل كي يظل ينظر الى قفص زواجه ، على أنه قفص ذهبي سعيد . وقد تكتشف أنه كان على علاقة بامرأة أخرى ، حتى قبل معرفته بها ، وأنه مازال محتفظا

بصورها ، ربما دون سبب ألا ليثبت لنفسه بأنه رجل ، وبأنه مختلف ومميز عن المرأة . وقد تقوم قيامة شريكته ، ولا تقعد ، وتتهمه خطأ بالخيانة . ولكنه يظل مظلوما . . مظلوما حتى اشعار آخر .

قد تلاحظ المرأة أن شريكها مولع بجزء من جسدها ، فتتهمه بأنه لا يحبها لذاتها أو لروحها ، وإنما لجسدها ومظهرها . وقد تلاحظ أن رغبته الجنسية تجاهها قد فترت ، منذ مدة ، أو أنه اصبح يجد صعوبة في ممارسة الجنس معها بنجاح ، مثل ان يفشل في تحقيق الانتصاب ، فتنهال عليه بشكها متهمة إياه بأنه لا بد وأنه يعاشر سواها ، وكأن تحقيق الانتصاب هو دليل استقامته ، أو قد تجده يوما يحبها بجنون ، ويرغب بها باصرار ، ويوما آخر طبيعيا وربما باردا معها ، فتتهمه بأنه لا يحبها إلا عندما يريدها جنسيا . لكن الرجل في كل هذه الحالات مظلوم . . مظلوم حتى اشعار آخر .

هذا الاشعار الآخر ، الذي معه فقط ينتهي ظلمه واتهامه ، والشك به ، هو فقط عندما تفهم شريكته حقائق هذه التصرفات ، وما هو ابعد منها ، أي حقيقة الدافع الجنسي الذكري . عندئذ لا بد أن تنتهي الكثير من مشاكلها وخلافاتها ان لم يكن جميعها ، عندما تفهم المرأة أن حاجة الرجل الجنسية تختلف جذريا عن حاجة المرأة وتفوقها بكثير ، وان الرجل مسير ، وليس مخيرا في دافعه الجنسي . كل هذا لأن الرجل

يختلف « جينيا » Genetically من حيث تركيبته الفيزيولوجية الجسدية والنفسية عن المرأة . وهذا في الحقيقة هو السبب في صعوبة فهم المرأة لطبيعة الرجل وتصرفاته ، واساءة فهمها . فهي تبدو لها طبيعة شاذة ، وغير منسجمة مع طبيعتها هي . لكنها عندما تفهم هذه الحقائق ، وتتعامل معها بذكاء وصبر ، فلا بد أنها ستساعدها على تحويل حياتها مع الشريك ، الى نعيم من الحب والتفاهم . وحتى ان لم تقبل المرأة هذه الحقائق العلمية ، أو وجدت صعوبة في التعامل معها ، يظل من الأهمية بمكان ابقاءها في بالها دائما ، كي تتجنب التجني على الرجل ، وهو في النهاية هدف هذا البحث .

لعل أفضل طريقة لبدء الحديث عن حقيقة الدافع الجنسي عند الرجل ، هي أولا التأكيد على لزوم التسلح بالجرأة في فهم هذا الموضوع ، وتقبل حقائقه العلمية من قبل المرأة ، مهما كانت جافة أو جارحة . الم نقل ان الهدف في النهاية هو تحقيق فهم افضل لواقع الرجل ، كي نتجنب التجني عليه ؟ أما الأمر الثاني الهام لبدء الحديث عن هذا الموضوع ، فهو توضيح أو وصف شعور الرجل بالرغبة الجنسية . وفي هذا الكثير من الصعوبة ، التي تصل الى حد التعقيد . الحقيقة أنني في محاولة وصف هذا الشعور ، لم أجد شيئا أكثر بيانا وصدقا ، من قصيدة انكليزية قديمة مغناة « لكول بورتر » ، بعنوان « ليل نهار » ، تقول :

هناك آه وتوق جائع وحريق
في داخلي وعذابهم لن ينتهي

الا بأن أحبك ليل نهار وليل نهار . . .

هذا الجوع والتوق الحارقان ، يمثلان شعورا مألوفا ، لدى كل الرجال ، الـذين قد يجـدون متنفسا لهـذا الشعور ، عبـر عناق الحبيبة ، أو يقودهم هذا الشعور الى مواقف صعبة ومحرجة ، أو لا يجدون له متنفسا على الاطـلاق . لكن ، في كل الحـالات ، يظل هناك في أعماق الرجل دافع جنسي بـدائي ، تبقى شعلته مضاءة في اللحظات المناسبة ، وغير المناسبة ، ويتدخل في حياته برغبات قد تكون مقبولة أحيانا ، أو سخيفة وغير قـابلة للتنفيذ حينا آخر . قد يتعلم بعض الرجال كيف يتجاهل أو يكبت هذا الدافع ، لكن أحـدا منهم لا يعرف كيف يـطفئه ، لأنـه ما ان يـواجه هـدفا جنسيـا مغريـا ، حتى يفقـد سكـونـه وتـوازنـه ، ويتحـول ، في الداخـل على الأقـل ، الى مراهق متحفـز ، إلى ابريق شاي يغلي في صمت .

توق إلى الحياة والسعادة :

فالدافع الجنسي ، بأقوى أشكاله ، يمثل عنـد الرجـل توقـا غريزيا ، له طـاقة وكثـافة كـونيتين ، قـد يتمكن من انكاره أو ابعاده ، لكنه بهذا يشعر وكأنه ينكر الحياة ، ويبعد السعادة . أما ربط هذا التوق بالرعشة ، فقد تكون من نتائجه خيبة مبهرجة ، أو تجربة نشوة كالخيال . فالرعشة « الجيدة » ، اذا كان الـرجل من النوع المحظوظ الذي يشعر بهـا ، تبدو لـه وكأنها بـركة من السماء ، أو ولادة في عالم جديد أكثر سعادة .

وأمام عين قاسية وغير متفهمة ، قد يبدو الرجل في حالة الاثارة فظا أو سخيفا أو نهما ، ولكن صورته الحقيقية في هذه الحالة ، هي صورة الباحث بجنون عن الانصهار مع المطلق أو اللامحدود . قد يزعج الكثيرات من النساء حقيقة أن الرجل يريدهن من أجل الكفاية الجنسية ، التي يستطعن تقديمها . فهن لا يتضايقن من حقيقة اقبال الرجل عليهن ، لكنهن يعتبرنها اهانة ان تكون رغبته بهن غير فردية ، أي أن تكون رغبة عامة ، لتنفيس توتره الجنسي ، الأمر الذي يستطيع أن يحققه بمساعدة أية امرأة أخرى ، أو بمجرد ممارسة العادة السرية . « انت لا تريدني . انت تريد جسدي فقط » ، انه اتهام طالما سمعه الرجل ، بشكل أو بآخر ، من امرأة أو أكثر في حياته .

صحيح أن الرجل يسعى أحيانا الى تنفيس توتره الجنسي ، مع امرأة لا يريدها فعلا ، أو لا يحبها ، ولكن الاتهام سابق الذكر ، يظل ظالما له ، وغير صحيح على الأقل ، بالنسبة الى المرأة التي يحبها ، لأنه في هذه الحالة يريدها ، ويريد جسدها معا . والطلب الى الرجل بالذات ان يتنكر لرغبته بالانعتاق الجسدي ، هو طلب مناقض للطبيعة ، أي لطبيعته كرجل . فهو أكثر جسمانية ، في طبيعته الجنسية ، من المرأة . وهذه الحقيقة ، التي يتوجب على المرأة ان تفهمها وتقدرها ، هي جزء أساسي مبيت من تركيبته الفيزيولوجية ، المختلفة تماما عن تركيبة المرأة .

حاجة متواصلة للجنس :

لقد كانت الطبيعة سخية جدا في ما يتعلق بحفظ الجنس البشري ، ولولا انه لا يمكن ، منطقيا أو أخلاقيا ، محاكمة التنظيم الطبيعي لقلنا أن الطبيعة كانت متحيزة للرجل في هذا السخاء . فهي قد اعطت للرجل جهازا جنسيا ، يمكنه من انتاج ما بين ٣٠٠ و ٣٦٠ مليون حيوان منوي ، في كل قذف يومي ، بينما اعطت المرأة طاقة انتاج جنسية محدودة ، لا تزيد في مجموعها عن ٤٥٠ بويضة طيلة حياتها . كذلك منحت الطبيعة للرجل القدرة على ان يحقق مرات قذفه على فترات كثيرة ومتقاربة . فنرى الرجل العادي مثلا ، يتحول خشنا وفظا اذا امضى حوالي ١٥ يوما ، دون ممارسة جنسية من أي نوع ، حتى الاستمناء . ففي غياب الشريك الجنسي المناسب ، يلجأ معظم الرجال للاستمناء ، لتحرير توترهم الجنسي . وحتى اذا لم يفعلوا شيئا في هذا السبيل ، فان الطبيعة تعطيهم متنفسا طبيعيا ، عبر الاستحلام خلال النوم .

الاحلام أيضا هي دليل آخر على طبيعة الرجل المبرمجة جنسيا . فبالنسبة الى العلماء ، تعتبر احلام الرجل ذات مضمون جنسي بارز ، أكثر بكثير من أحلام المرأة . بمعنى آخر تعتبر كل احلام الرجل احلاما جنسية . فهناك ما يسمى علميا بفترة نوم Rem أي حركات العين السريعة . وهذه الفترة تتطابق زمنيا مع فترة الحلم لدى الرجل ، وتحدث لديه حالة انتصاب عضوي .

اما الرجال الذين لا يحدث عندهم الانتصاب خلال فترة نوم Rem فهم الرجال المعتبرين عنينين (ضعفاء جنسيا) ، لاسباب جسدية . هذه الحقيقة العلمية يستخدمها الأطباء الآن لتقرير ما اذا كان الضعف الجنسي لدى رجل ما له منشأ جسدي أو نفسي .

وتقرر دراسات السجون أيضا تفوق حاجة الرجل الجنسية على حاجة المرأة . فمن بين السجناء الذكور ، من مختلف الأعمار ، تبين الدراسات ان هناك نسبة ٦٠ في المئة على الأقل ، تمارس اللواط ، الشذوذ الجنسي ، لكفاية دوافع أفرادها الجنسية . وبعد اطلاق سراحهم ، يعود هؤلاء الشاذين الى ممارسة حياتهم الجنسية الطبيعية ، دون العودة الى حالة الشذوذ . اما في سجون النساء ، فيتبين أن نسبة الشذوذ الجنسي أقل بكثير ، والمصابات به ، هن سحاقيات قبل دخولهن السجن .

الى جانب اعطائها الرجل رغبات جنسية جامحة ، يبدو ان الطبيعة تعمدت أن لا يكتفي الرجل تماما . فقد اجرى العالمان « بيترو بينو وسايمنور » دراسة على الرجال ، من سن الثامنة عشرة الى الثلاثين ، ونشرا نتائج هذه الدراسة سنة ١٩٧٧ ، تحت عنوان « ما وراء الرجل الاسطورة » . سئل الرجال ، موضوع هذه الدراسة ، عن عدد المرات التي يرغبون فيها بالجماع الجنسي ، فكانت معظم الاجابات تتراوح ما بين ٤ و ٧ مرات اسبوعيا . لكن دراسة الدكتور « كنزي » احدثت اكبر

ضجة في حينها ، سنة ١٩٤٨ ، مع انها كانت تشير إلى رقم أكثر تواضعا ، وهو ٢,٣ مرات أسبوعيا . فكيف نتصور الارقام سنة ١٩٨٣ بعد مرور نصف عقد على دراسة « بيترو وسايمنور » ؟ مع انه ليست هناك أرقام علمية نهائية ، فإننا نستطيع القول أن القليل من الرجال اليوم يحصلون على كل الجنس ، الذي يريدون . لكن لا تثريب على الرجل ، فهذا ما تريده أمنا الطبيعة : أن يكون الذكر البشري ، مثله كمثل معظم ذكور الحيوانات اللبونة الأخرى ، فحل أخصاب ، لقطيع كامل من الاناث ، عندما تدعو الحاجة . ومن من الرجال يتوانى عن اخذ هذا الدور بسرور ، عندما تدعو الحاجة اليه ؟

البحث عن الحداثة والمغامرة :

ونصل الى بيت القصيد ، الذي يصور حقيقة الرجل مسيرا لا مخيرا ، في دوافعه الجنسية ، التي قد تنحو به نحو تعدد العلاقات ، أو ما تسميه المرأة خطأ بخيانة الرجل لها .

كقاعدة ، يظهر الرجل اكثر ميلا نحو تعدد العلاقات الجنسية والمغامرات . فعلماء الاجتماع والبيولوجيا ، يرون في ميل الرجل نحو التنويع ، حاجة غريزية متجذرة في انماط الارتقاء الموروثة ، والمولودة في تركيبته كرجل ، منذ آلاف أو ملايين السنين . فالحقائق الاجتماعية البيولوجية ، تبين أنه في معركة البقاء ، تحصل العائلة أو القبيلة أو العرق ، الذي يكون ذكوره متعددي العلاقات ، واناثه عفيفات ، على فرصة أكبر لمضاعفة العدد والبقاء ، اما في التجمعات البشرية الاخرى ، حيث يحدث

العكس ، أي تكـون النساء متعـددات العلاقـات ، والـرجـال عفيفـين ، فـان هـذه التجمعـات سـرعـان مـا تتضـاءل ، ثم تنقـرض . انها ارادة الطبيعـة ، ان يكـون الرجال في أعمـاق اللاوعي مبرمجين على التطواف واخصاب ، أكبر عدد ممكن من النســاء ، مختــارين منهن ، اذا امكن الاختيــار ، الـنمــاذج الصحيحة أو المتفوقة « جينيا » (موروثيا) فقط . وهي حكمـة الطبيعة ، وارادتها ، أن تكون المرأة مبرمجة في أعماق الـلاوعي على حراسة بويضاتها بعنـاية ، وعـدم السماح لأكـثر من عضو واحد من التجمع البشري بتلقيحها .

أن الذكر البشـري المعاصـر ، يحفظ الدمغـة الخلقية لسلفـه البدائي ، انسان « كروماجنـون » الكهفي . فحتى بين الـرجال المقتصرين على زوجاتهم ، تظل الرغبة بالحداثة والتجديد قوية . فاذا لم يرغب الرجل ، ان يغير شريكته ، يبقى راغبا في أن تتغير هي . ففي دراسة « بيتروبينو وسايمنور » مثلا ، سئل الرجال عم يرغبون ان يفعلوه اكثر . فكانت اجابات اكثـرهم ، ٤٥,٥ في المئة ، انهم يرغبون بتغيير أوضاع المجامعة ، واجاب ٢١,٦ في المئة منهم ، بأنهم يرغبون بالجنس الشفوي ، بينما اجاب ١٠,٦ في المئة منهم فقط انهم لا يرغبـون بأي تغيـير . وفي اجابـة على سؤال آخر ، أجاب الرجال انهم يرغبون ان تكـون شريكـاتهم أكثر نشاطا خلال الجمـاع ، وان يلمسن اعضاءهم الجنسيـة ، وان يلبسن ثيابا داخلية ووسطية مغرية ، وان يعرضن اجسادهن عليهم بشكل مثير ، وان يستعملن كلمات مثيرة .

ميكانيكية الاثارة الذكرية :

تشير دراسات عمل الدماغ ، الى ان الرجال اكثر استجابة من النساء للحوافز البصرية . فالمشاهدة تستتبع الرغبة بالنسبة الى معظم الرجال ، الذين ما ان يمروا بفتاة جميلة في الشارع ، حتى تتحرك الشهوة في داخلهم لا اراديا . هذا الدافع الغريزي ، يبدو انه يتحرك باتجاه أي انثى جذابة وقيمة ، من الناحية « الجينية » أي نموذج جسدي جيد لأنثى ، تبدو متوقدة أو حيوية جنسيا . فدلائل الخصوبة والحيوية الجنسية ، قد تبدو بحد ذاتها موضوع اثارة لبعض الرجال ، الذين ينجذبون لأم أو أرملة صغيرة السن . وهذه الظاهرة يمكن ردها الى الغريزة البدائية .

يميل كثير من الرجال الى الولع بأقسام من جسد المرأة . فنرى بعضهم يولع بالنهدين ، أو الردفين ، أو الساقين ، أو القدمين ، أو يولع بنمط من الثياب أو الكلمات أو الاشارات . وهذا يعني أن المرأة التي هي موضوع ولعهم ، تثيرهم ، حتى ولو لم تكن هي بذاتها جذابة . وقد يفهم بعض الرجال موضوع ولعه ، ولا يتوانى عن التصريح به . فيقول احدهم مثلاً « انا رجل النهدين » ، أو « كلسات الشبك السوداء تذهب بعقلي » ، أو « المرأة المحجبة تشعلني من الداخل » . لكن معظم الرجال ، لجهلهم بحقائق وعلوم النفس الجنسية ، يستجيبون لمواضيع ولعهم على مستوى اللاوعي ، دون أن يفهموا كيف ولماذا ؟

الرجل أكثر استثارة من المرأة . هذه حقيقة تسبب احيانا بعض الصعوبات بين الجنسين . فالرجل قد يثار في حالاتَ ، لا تعني شيئا البتة بالنسبة الى المرأة . فأي شيء تفعله المرأة ، ويبدو للرجل مغريا أو جذابا ، قد يثير رد فعل جنسيا لديه . فقد تكون منشغلة في أمر ما ، او نشاط بريء ، لا يعني شيئا بالنسبة اليها ، مثل ان تريه لباس البحر ، او ربما تعانقه دون هدف جنسي ، ثم يصرح لها فجأة برغبته في الجنس . وفي هذه الحالة قد يحاول اظهار تقديره ، لكن ليس بالطريقة التي تميل هي لتشجيعها .

الاهتمام بالشريكة الانثى :

ان صورة الرجل الميكانيكي ، اللامبالي بالمرأة ، والذي يستخدمها لتحقيق متعته بغض النظر عن مشاعرها ومتعتها هي ، صورة مزيفة للرجل الحقيقي المعاصر . فالرجل العادي ، أكثر اهتماما وتصميما على امتاع شريكته ، مع انه يخفق احيانا ، من اهتمامه بامتاع نفسه . ففي احدى الدراسات ، التي اجريت على الرجال لهذا الغرض ، سئل الاشخاص المعنيون السؤال التالي : « متى تعتبر العمل الجنسي منجزا او منتهيا ؟ »، وكانت اجابات الثلث فقط تنطبق على مواصفات الرجل الميكانيكي : « عندما احصل على الرعشة » . لكن اجابات الثلثين الباقين كانت تتراوح بين « عندما نصل الى الرعشة » ، و « عندما تريد المرأة ان تتوقف » ، كما اشارت الدراسة الى أن حوالي ٧٠ في المئة

من الرجال ، يحاولون بجدوى ، أو دون جدوى ، تأخير رعشتهم من اجل امتاع شريكاتهم .

مع ان الرجل خاضع ، بطبيعته كرجل ، لحمى اشتهاء أية أنثى جذابة ، لكنه من جهة أخرى يتوق ، وربما اكثر من المرأة ، لأن يكون عضوا في شراكة زوجية . فلدى كل منا رغبة قوية في الأعماق للاستقرار مع شريكة واحدة ، وبناء علاقة حب متبادل معها . والحقيقة أن الناحية البيتية أمر جيد ومهم بالنسبة الى الرجل ، حسب ما تشير احصائيات شركات التأمين ، لأن الرجال المتزوجين يعمرون أكثر من العازبين ، بينما العكس صحيح بالنسبة الى المرأة .

هناك اذن ظاهرتان متناقضتان في صميم الدافع الجنسي للرجل ، وهما رغبته بالارتباط بعلاقة دائمة مع امرأة واحدة من جهة ، ورغبته في ان ينوع علاقاته الجنسية من جهة أخرى . والتناقض بين هاتين الظاهرتين يجر الكثير من المشاكل للرجل وشريكته معا . لكن يحدث ذلك في إحدى حالتين ، أو كلتيهما معا : عندما يكون الرجل غرا عديم التجربة ، أو غير ناضج ، لا يستطيع ان يحسم هذا التناقض لصالح تفضيل التزامه بالمرأة الواحدة ، التي هو مرتبط بها ، أي بمعنى آخر لا يستطيع ان يضع الحد الفاصل بين رغباته الغريزية الجنسية البحتة بامرأة ، أية امرأة ، وبين ارتباطاته العاطفية والاجتماعية بشريكته .

الحالة الثانية ، وهي الأكثر شيوعا في مشاكل من هذا

النـوع ، هي أن تكون المـرأة قليلة الفهم أو الدرايـة بالحقـائق الاسـاسية للدافـع الجنسي ، عند الـرجل . فعنـدئذ لا بـد أن تسيء فهم تصرفاته ، وتفسرها بتطرف ، بينما تستطيع بلمسات فهم ، وحسن تصـرف من جانبهـا ، ان تدجن طبيعـة الـذكـر الجامحة ، وتجيرها لصالحها . وهذا لا يمكن أن يحدث مع التشنج وردات الفعـل الفوريـة الهوجـاء ، مثـل « شبـع مني الآن » أو « الآن فهمت لماذا لم يعد يحبني » . ولا يمكن أن يحدث هذا أمام التجني على الرجل وظلمه ، وتغيير الحقائق البديهية ، مثل اتهامه بالخيانة ، لأنه ليس هناك شيء اسمه « خيانة الرجل للمرأة » بل هناك ما يمكن تسميته « بانزلاق الرجل نحو غـريزتـه » . وهذا الأمر بامكان المرأة ان تلغيه ، بل وحتى ان تستأصله ، فقط من خـلال الاهتمام بـدافـع الـرجـل الجنسي ، وتغـذيتـه بـالتفهم والصبر ، وكفاية حاجات الشريك الفريدة والخاصة به كذكر ، مثل حاجـة التنويـع والتغيير ، وقبـل كل شيء حـاجته للحنـو والعاطفة . فـالذكـر البشري هـو المخلوق الوحيـد الذي يـولد طفلا ، ويظل طفلا حتى الموت ، لكن بأية حال يظل لا معنى في هذا المجال لشكوى الشريكة ، وتساؤلها « لماذا ينزلق شريكي أنا وليس فلان مثلا ؟ » ، وذلك لأن الرغبة الجنسية تتفـاوت كثيرا لدى الذكور .

درجات الرغبة :

من المعروف ان درجات الـرغبة الجنسيـة تتفاوت بـين رجل وآخر ، حتى أن هذا التفاوت قد يكـون مذهـلا احيانـا . فمن

حالة ذكرها تقرير « كنزي » ، لرجل ظل يمارس الجنس يوميا ، ولمدة ٣٠ سنة ، الى حالة أخرى ، ذكرها التقرير نفسه عن رجل لم يمارس الجنس سوى مرة واحدة طيلة المدة نفسها . ومع ان البعض رجالاً ونساءاً يميل الى الربط بين الرغبة الجنسية ، والمظاهر الجسدية ، مثل العضلات المفتولة أو الصدر الغزير الشعر ، او الجسد الضخم ، الا ان كل المصادر العلمية تجمع على أن الدافع الجنسي القوي أو الضعيف ، تمليه مواصفات نفسية ، وليس جسدية . فحجم الجسد ، أو الأعضاء التناسلية ، أو لون الجلد ، لا علاقة لها من قريب أو بعيد بالنشاط الجنسي . ودليل هذا ان اكثر الرجال جنسانية بين الرجال ، موضوع دراسة الدكتور « كنزي » ، كان رجلا معتدل الجسد ، غير رياضي ، وغير مميز من حيث مظهر الأعضاء الجنسية ، أو شكل الجسد ، ولكنه كان « زيرا » ، متزوجا من عدة نساء بالسر ، وعدد عشيقاته اكثر من عدد زوجاته ، الذي صرح به ، ويمارس الجنس لفترات طويلة ، ومرات كثيرة خلال الاسبوع .

اذا كنا نقيم جنسانية الرجل على الاساس العلمي الصحيح ، وهو عمق دافعه الجنسي ، فلا بد أن نضع في المقام الأول عدائي غرفة النوم ، أولئك الرجال المهووسين بالجنس ، أو المسكونين به ، طيلة حياتهم . هؤلاء « السوبر عشاق » ، قد يتابعون الجنس بلهفة بين امرأة واخرى ، أو بين شريكة

وعشيقة ، أو قد يكتفون بامـرأة واحدة . لكن عـلى اي حال ، فلحسن حظ الشـريكة ، لا بـد ان تخضع جنسـانية الـرجل ، لفترات توهج وخبو . وهذا يعود الى تقلبات ظروفه ، ومزاجه ، ورغباته ، الى جانب ظروف الشريكة ومزاجها ورغباتها . لكن كل رجل يمر في وقت من الأوقات بقمـة جنسانيـة خاصـة ، في بداية العلاقة ، وتستمر هذه القمة فقط بقدر ما تنجح الشريكة في مد خيوط الارتباط العاطفي ، بينها وبينه . والآن لنلق نظرة على الجهة المقابلة والمناقضة لموضوع هذا البحث ، وهي الغياب النسبي للجنس .

الذكر الساكن :

يعتبر الذكر الخامـل جنسيا ، لاسبـاب بنيويـة أو جسديـة ، ظاهرة نادرة نسبيا . وهو في الغالب ينتسب الى عائلة مسحوقـة بالفقر أو الجهل ، حتى لتعجز عن تقـديم العنايـة الطبيـة ، أو الاهتمـام الصحي المناسب للطفـل ، فينمو وهـو يعـاني نقصـا غـدديا ، ليتحـول الى رجل بـدين بشكل مـرضي ، أو نحيـل كالعصفور ، ولا تنمو له لحية ، ويظل صوته طفوليا أو انثويا .

الى جـانب هذا ، فتـدهور الصحـة الجسـديـة ، لأي سبب كان ، قد ينتج عنه خمول جنسي . فالرجال في حالة الاكتئاب ، أو الاجهاد ، أو سوء التغذية ، أو النقاهة من مرض خطير ، أو بعد جراحة رئيسية ، لا يمكن ان يتوقع منه ردات فعل جنسيـة نشطة . كذلك يمكن رد اصابات العنة ، الضعف الجنسي ، الى

امـراض معينة ، كـالسكري أو مشـاكل الـدورة الدمـوية ، أو انخفاض مستوى الهرمون الذكري « التستوسترون » بشكل غير طبيعي . يعتبر المرضان الأولان غير قابلين للعلاج تقـريبا ، في حالات معينة . هذا علما أنه أصبح بالامكان تزويد المرضى في هـذه الحالـة « بـابـداء » Prosthesis ، يحـاكي عمـل القضيب المنتصب .

اما في حالات النقص الهرموني ، فقد سجل الاطباء مؤخرا نجاحا كبيرا في علاج هذا الهبوط ، حيث اصبح بالامكان اعادة المريض الى المستوى الجنسي الطبيعي ، باعطائه حقنا دورية من الهرمون ، شـرط ان يثبت بالفحـوصات الـدقيقة ان هـذه هي مشكلته بالضبط ، أي نقص مستوى الهرمون .

لكن معظم حالات الخمول الجنسي ، ذات أسباب نفسية ، والفصول العارضة منها ، تأتي كانعكاس طبيعي لتطور أو تدهور أيـة علاقـة عاطفيـة . لـذا فـلا داعي للقلق حتى من الخمـول الجنسي المباشر الكامل ، طالما انه عارض . فـأحيانـا يأتي هـذا الضعف ، كنتيجة للقلق ، حول مستوى الاداء الجنسي نفسه ، أي شعور الرجل بأنه لن يحقق هدف الجماع . والعلاج في هذه الحـالـة يتمثـل ببسـاطـة ، بنسيـان هـذا الهـدف لفتـرة . فالاختصاصيون ينصحون بالامتناع عن الجماع لاسبوعـين ، أو أكثر ، مع ان الرجل والمرأة يستطيعان في هذه الفترة ان يتابعـا امتاع بعضهما البعض بأساليب أخرى . ونسبة النجـاح في هذه

الحالة ، تـوازي مئة في المئـة كـرد فعـل عـلى هـذا « الامتنـاع الحميد » .

وبشكل عام ، يمثـل الدافـع الجنسي عند الـرجل بـارومترا ومؤشرا على صحته العامة ، الجسدية والنفسية . فعندما تكون رغبته للممارسـة مرتفعة ، فهذا يعني أن الحياة تبتسم له . اما عندما تنخفض رغبته ، فهذا يعني انه يعاني من أمر ما ، أو من خطأ ما . وغالبا ما يكون هذا الخطأ في العلاقة نفسها : فدافعه الجنسي مايزال طبيعيا ، ولكنه لسبب ما ، وربما لخطأ ما ، لم يعد يشعر بنفس الرغبة القوية السابقـة نحو شـريكته . امـا عندمـا تتحسّن العلاقة ، أو يتصحح الخطأ ، فتعـود الرغبـة الى سابق عهدها ، وربما أقوى .

الاهتمام بالدافع الجنسي الذكري وتغذيته :

هنـاك ، وفق الـدراسـات ، قلة تـوازي ١٠ في المئـة من الرجال ، يبقون مستعدين بسرعة للقيام بالعمل الجنسي ، بأقل مجهود ، أو اثارة ، أو تعاون من قبل الشـريكة . لكن الغـالبية العظمى من الرجال هم على عكس من هذا ، يحتاجون الى قدر معـين من الاهتمام والحنـو ، كي تبقى دوافعهم الجنسيـة عـلى حالها ، فـلا تتناقص . وأفضـل ما يمكن ان تفعله المـرأة لابقاء شـريكها متـوقدا ، هـو ان تظل معـه على طبيعتهـا الحقيقيـة : عاطفية وجسدية ، فالى جانب ما تعطيـه من العاطفـة والحنو ،

تعانق جسده وتلمسه وتثيره ، وتتأكد من انه يأخذ حقه من المداعبات الأولية ، قبل بدء الجماع . فبعض النساء يعتقدن انهن يقدمن معروفا لشركائهم ، اذا توجهن للجماع بخضوع وميكانيكية ، ملبية سلبية لكن اعتقادهن هذا خاطيء . فالاستثارة القوية ، كما ذكر سابقا ، تعتمد على تحقيق حجمين متساويين من الاثارة والتوقع . كذلك على المرأة ان تستجيب بفاعلية ، مبدية رغبتها الموازية لرغبة الرجل ، بممارسة الجنس معه ، وان تفهم انها لا تحتاج ، ولا تستطيع ان تكون في السرير ، حبيبة وسيدة مجتمع .

والوسيلة الأخرى ، لابقاء نيران الجنس مضطرمة لدى الشريك ، تتمثل في كفاية حاجة الرجل للتنويع . وهذا لا يعني بالتحديد ان تعطيه المرأة ، او تعترف له بحق تعدد العلاقات ، وانما بمجرد الاعتراف ، على الاقل ضمنا بينها وبين نفسها ، بهذه الحقيقة ، حقيقة انه قد يرى بعض النساء الاخريات جذابات وجميلات ، وان تشاركه المرأة تعليقاته ، عندما تكون صحيحة ، بدل ان تعتبره مرتكبا لجرم الخيانة العظمى . تستطيع المرأة مثلا ان تشاركه التعليق على نواحي جمال ، جاذبية ، هذه المرأة أو تلك ، وتدفعه لتحديد ميزات الجمال النسبية لديه ، فقد تستفيد هي من هذا كثيرا ، بأن تتعلم كيف تظل جميلة وجذابة في نظره ، الا اذا كانت من نوع الشريكات المراهقات ببراءة ، ممن يهمهن ان يظهرن في قمة جاذبيتهن وجمالهن امام الرجال الآخرين وليس أمام شركائهن . لكن يجدر

التنويه هنا بناحية اساسية ومهمة ، في موضوع مشاركة الرجل في التعليق على جمال وجاذبية امرأة معينة ، وهي التركيز على حقيقة ، لا يرفضها الا التافهون من الناس : ان الجمال الجسدي لا يمكن ان يدخل في جزء ، ولو بسيط ، في عملية تقييم الانسان . هذا الأمر هو ما يجدر بالزوجة لفت نظر الشريك اليه ، في حال كان هو نفسه من نوع الازواج المراهقين ببراءة ، ممن يتحسرون على « خسارتهم » ، لدى رؤ ية امرأة اجمل ، أو أكثر جاذبية ، من زوجاتهم .

وعودة الى مساعدة المرأة للرجل في كفاية حاجة التغيير ، نجد انها تستطيع مثلا ان تغير من روتين الممارسة الجنسية ، بتنويع اوضاع الجماع ، واوقاته وأماكنه .

اخيرا على المرأة التي تريد الاحتفاظ بشريكها ، ان تحترم رغبته الأخرى النقيضة ، رغبته بالاستقرار ، وان تبذل وسعها لتكون مخلصة ، ليس بجسدها فقط ، بل بعاطفتها ، وان تبقيه على اتصال مع مشاعرها نحوه ، ايا كانت ، لكن دون ان تتراكم الخلافات ، وتتركها غير محلولة . فالخلافات الصغيرة ، اذا تركت دون حسم ، وتراكمت ، قد تصنع شيئا كبيرا كان يمكن تجنبه منذ البداية .

افضل كاتب فهم المرأة وعواطفها :

الواقع الجنسي
ينقلب الى حلم

عرف في حياته الكثيرات من النساء ، ومع كل منهن كـان يلوح طيف شخصيـة جـديـدة ، بـرزت في مؤلفاته ، التي رحلت داخل المرأة لتكتشف اعماقها واحاسيسها ، حتى في أدق المراحل .

ولد جيمس جويس ، احد ابرز كتاب القرن العشرين ، منذ مائة سنة خلت ، اي في عام ١٨٨٢ ، في دبلن ، والمعروف ان كتاباته كانت بمعظمها مسكونة بالدين وبايرلنـدا . . والجنس ، لكن ليس الجنس الـذي يقتصـر عـلى تجـارب الـرجـل المعلبـة المتوارثة ، وانما الجنس كما اكتشفه عبر مشـاعر الانثى ، والحب الجنسي الذي يربط بينها وبين الذكر . فلم يكن هناك قبله كاتب استطاع ان يشرح في كلمـات مكتوبـة ، وباسلوب شـاعري ، حقائق المرأة وتناقضاتها .

لقد كانت مولي بلووم ابرز شخصياته النسائية على الاطلاق ،

حتى انها تكـاد تنتصب حيـة من خـلال صفحـات ملحمتـه « يوليسيس » . وفي كتابه هذا ، الذي طبع عام ١٩٢٢ ، كان جويس اول من كسر طوق التعليب عن مشاعر المرأة الجنسية . وابـرز مثـال عـلى هـذا ، المـونـولـوج الشهـير في نهايـة كتـاب « يوليسيس » ، وفيه تتذكر مولي علاقتها قبل الزواج ، وبعده ، بسيل من الخواطر المتسلسلة . لكن الطريف في المونولوج ، الى جانب انعدام اشارات الوقف ، هو الطريقة المرحة التي تصف بها عمليات الجماع بالتفصيل .

كيف استـطاع رجـل مثـل جيمس جـويس ان يفهم شعـور المـرأة ؟ وكيف استطاع ان يتحسس رد فعـل المـرأة المـزدوج ، عنـدما يهتم الـرجل بهـا ؟ فهو يـرى ان المرأة ، التي يصفـر لها الرجل في الشارع ، تشعر بشعورين متناقضين في آن : فهي تسر لانتباه الرجل لجاذبيتها الجنسية ، وهي تغضب لاهانتها بان ينظر اليهـا كغرض جنسي . وبغض النـظر عن كون رد الفعـل هذا عـاما ، ام لا ، فـانه رد لا تتـوقع المـرأة من الـرجـل عـادة أن يفهمه . فكيف فهمه جويس ؟

ان الرد على هذا السؤال يرتبط بشكل عميق بعلاقة جويس مع نورا بارناكل ، الفتاة غير المثقفة التي رحل معها من دبلن عام ١٩٠٤ ، بهدف الزواج . وكانت تعمل كخادمة غـرف في احد الفنادق ، عندما التقيا لأول مرة . وبما انه كان يكره الفتاة المثقفة المصقولة ، فقد وجد غرضه في مولي الفتاة العادية وغير المثقفة .

لكنها كانت تتميز بعاطفة صادقة ودافقة ، جذبت جويس نحوها . ومن خلال هذه العاطفة وشعورها الحسي ، استمد جويس مصادره لشخصية « مولي بلووم » .

لقد كانت نورا بارناكل بالنسبة اليه آلهة ومومسا . فرسائله اليها ، التي ارسلها من دبلن الى تريستي ، حيث كانت تعيش ، توضح ، دون لبس ، الصورتين المتناقضتين اللتين كان يراها فيها . فقد كتب لها : « تمنيت الليلة لو تجلديني . لو تنظرين الي بعينين تتوهجان بالغضب . اتساءل هل ان بي مسا من الجنون ، ام ان الحب نفسه جنون ؟ فأنا ، في لحظة معينة ، اراك كعذراء او « مادونا » ، وفي لحظة تالية اراك امرأة ساقطة وقحة ، نصف عارية ، عديمة الحياء ! ماذا تظنين بي ؟ هل تشعرين بالنفور مني ؟ » . والحقيقة ان رسائله كانت تدعو للنفور او ، الاصح ، للقرف ، اذ تحركها رغبة لهز المشاعر ، وهي نفسها الرغبة التي تعتمر نفس بطلته ، مولي بلووم . لقد كان جويس مولعا بكشف الخيالات الجنسية ، وكان يطلب من نورا أن تحكي له ادق تفاصيل خيالاتها تماما ، كما كان يفعل هو ، فيحكي لها ادق تفاصيل خيالاته .

وعندما افترقا لاول مرة ، كانت هي مع ولدهما في تريستي ، وهو في دبلن يتابع عملا ، شعر بالكثير من الوحشة والالم . ولكنه كان مضطرا للبقاء في دبلن ، حيث كان ينقل اليها فكرة السينما الصامتة في عام ١٩٠٩ . ولكن مشروعه فشل لأنه لم يكن

بطبيعته رجل اعمال تجارية . وبينما هو في دبلن سمع شائعة مزيفة عن علاقة قيل انها كانت تربط بين نورا وبين صديقه فينسنت كوسجريف . والحقيقة ان كوسجريف هو الذي ، لغرض في نفسه ، اخترع هذه الكذبة حول علاقة قال انها كانت تربط بينه وبين نورا ، في بداية معرفتها بجويس . وكان جويس سريعا في تصديق الشائعة المزورة ، فكتب لها : « نورا ! سوف اترك العمل الذي اقوم به ، والذي لاجله جئت الى دبلن ، أملا في أن احسن وضعي ، لقد كنت صادقا معك في ما اخبرتك عن نفسي ، ولكنك لم تقابليني بالمثل . لقد اعتدنا في الماضي ان نلتقي في ساحة ماريون حيث كنا نتمشى ، وانا استشعر يدك تتحسس يدي في الظلام ، واسمع صوتك ينسكب في اذني . وفي ذلك الوقت ، وبعد كل يوم من لقائنا اعتدت ان تلتقي مع صديق لي خارج منطقة المتحف ، وتقفين معه فيلف ذراعه خلفك ، وترفعين وجهك اليه وتقبلينه ، ماذا كنتما تفعلان ايضا . . قبل ان تقابليني في الليلة التالية ؟ » .

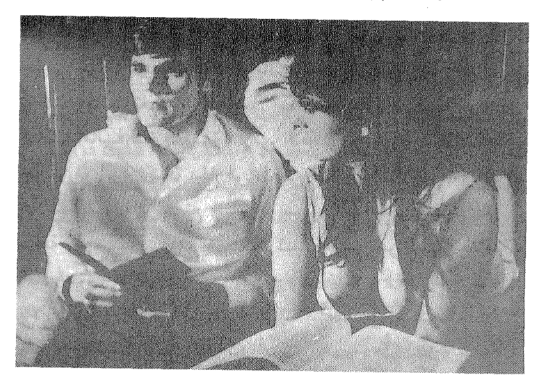
لقد كان جويس يتخيل نفسه عاشقا مخدوعا ، يستنفذه موضوع الخيانة . ولا غرابة في هذا ، فهي قضية الشرف التي تعتمر روح رجل ايرلندي ابي ، وهي الموضوع الذي يستخدمه في بناء صورة مولي بلووم . فهذا تفسير اصيل لجنسانية الانثى ، والدور التقليدي للمرأة هو ان تكون مغرية قدر الامكان ، لكي تغوي الرجل وتشده نحو السقوط . أليست حكاية آدم وحواء هي اللون الذي يصبغ حضارات الانسانية ؟ ومولي ترى

جاذبيتها الجسدية عطاء آلهيا ، اي امرا صالحا ، يعطيها بالتالي حق التمتع حتى الكفاية .

تبلغ مولي الثانية والثلاثين ، وتبدأ بادراك مرحلية الجمال الجسدي . تقول : « . . وبالنسبة الي كامرأة ، فحالما اتقدم في العمر ، سيرميني الرجل كما يرمي عقب لفافته . . » ، ولكن جويس لم يرم نورا ، ولا هي رمته ، بل استمرا معا حتى توفي هو في زوريخ عام ١٩٤١ ، وتوفيت هي بعده بعشر سنوات .

واذا كانت نورا هي ملهمة الشعور الحسي في مولي بلووم ، فقد كانت هناك نساء اخريات عجلن في ظهورها . فقد كان جويس مولعا باليهوديات ، او باثنتين منهن بالتحديد : آماليا بوبر ، وكانت تلميذته من اصل ايطالي ، ومارتا فليشمن . لقد كانت اماليا فتاة صغيرة تدرس الانكليزية على يد استاذها جويس ، الذي كان يبلغ من العمر الثانية والثلاثين . ولكن علاقتهما كانت من صنع خيال جويس ، لأن اماليا كانت دائما برفقة شخص ما . ومع هذا فقد كتب جويس عن تلك العلاقة تحت عنوان ساخر جياكومو جويس (« جياكومو » تعني « جاك » بالايطالية) . وهي مسرحية هزلية تسخر من اعظم العشاق طرا ، جاك كازانوفا . لقد كان جويس يفهم ، كما يبدو ، تفاهة علاقة غير مثمرة . « فالسنيورة بوبر » سرعان ما انتقلت الى فلورنسا لتتزوج وتستقر ، ولكن المهم انها الهمته موضوع كتاب جياكومو جويس وايقظت في جويس توقا للحب كان خابيا منذ ايامه الاولى مع نورا .

لقد كانت معرفة جويس باماليا بوبر هي النذير المبكر لتأجج عاطفته نحو مارتا فليشمن ، التي التقاهـا عام ١٩١٨ ، عنـدما كان في السادسة والثلاثين من عمره . فعندما كـان عائـدا ذات مرة الى شقته في زوريخ ، استرعى انتباهه رؤ ية امرأة تسير امامه بعرجة خفيفة ، ثم شعر فجأة بميل كبير اليها . ومع انها لاحظت ملاحقته لها بالنـظر ، الا انها تجاهلتـه . وفي اليوم التـالي كتب طالبا ودهـا « . . بينما انـا اراقبك ، لاحـظت نعومتـك وانتظام ملامحك وجمال عينيك ؟ » .



لقد حاولت مارتا فليشمن فيما بعد ، ان تبيع رسائل جويس اليها عندما احتاجت الى المال . ومع ان هـذه الرسـائل لم تكن توضح المدى الذي وصلت اليه علاقتهما ، فان اهميتهـا الكبرى

كانت في القاء الضوء على سلوك جويس مع النساء ، وتوضيح التساؤ ل حول ما اذا كان مولعا بالنساء مثل بوبر وفليشمن .

لقد انتهت علاقة جويس بمارتا بناء على رغبة خطيبها : ولكنها عاشت في كتاباته في شخصية جيرتي ماكدويل . فكما ان شيئا من شخصية مولي بلووم جاء من مارتا واماليا ، فقد جاء الكثير من شخصية جيرتي ، وحتى عرجتها ، من مارتا .

لقد انصبت نتائج استكشاف جويس للمرأة في شخصياته التي كان يرسمها في كتاباته . ولكن هذا مهم فقط بقدر ما يشق ارضية جديدة لفهم المرأة ، وتصوير حقيقتها .

ان تصوير جويس للمرأة هو تصوير دقيق ومتعدد الوجوه ، وهو قبل كل شيء تأكيد ايجابي لمشاعرها الجنسية . فالقسم الاخير من الحوار الداخلي ـ المونولوج ـ الذي يرد على لسان مولي هو استذكار لمناجاتها ليوبولد بلووم عندما يسألها الزواج ، تماما كما حصل بين جويس ونورا . ومع انه يمثل تأكيدا للحب الذي ربط بينه وبين زوجته ، الا انه يرتقي حتى يكاد يكون رعشة تقديس لقوة الحب الحسي . تقول مولي : « بعد تلك القبلة الطويلة ، كدت افقد انفاسي . نعم لقد قال انني زهرة برية . نعم ان جسد المرأة زهرة برية ، لهذا احببته لانني رأيت انه فهم او شعر من هي المرأة . . طوقته بذراعي نعم ، وجذبته الي حتى شعر بثديي يعتصران له العبير ، نعم وكان قلبه يخفق كالمجنون ونعم قلت نعم اريد نعم » .

لأنها أهم ما نملك لمواجهة الحياة الشرسة
الصحة النفسية سلاحنا
الأبيض ضد الظلمات

الصحة النفسية هي ببساطة القدرة على التعامل مع حقيقة الحياة التي غالبا ما تكون قاسية ومؤلمة . فكيف نصون انفسنا من الاضطرابات النفسية التي تصل احيانا حد الانهيار وكيف نكتسب الثقة واحترام الذات لنخرج سالمين من مطبات الحياة وصدماتها المفاجئة ؟

في كل سنة يزداد عدد الاشخاص الذين يطلبون المساعدة الطبية في حل مشاكلهم النفسية ، نظرا الى تطور الحياة الاجتماعية وازدياد مشاكلها وهمومها التي تنعكس بالتالي على صحة الفرد النفسية وصحة المجتمع . وفي لبنان بالذات ازدادت هذه المشاكل بشكل غير طبيعي مع استمرار الحرب الاهلية وما جرته من فواجع ونكبات . ولكن غياب العامل الاحصائي منذ ما قبل الاحداث لا يسمح لنا بتحديد حجم هذه المشاكل وان

كنا نستطيع ان نقدرها فتبرز ارقامها ضخمة كالجبال اذا ربطت نسبيا بعدد السكان . لذا نلجأ إلى اخر الاحصاءات الاجنبية واكثرها قربا من الدقة للتدليل على عمق المشكلة النفسية تجذرها في المجتمعات الحديثة . ففي مجتمع متطور وشبه مستقر مثل المجتمع البريطاني ، تقول الاحصاءات ان هناك خمسة ملايين شخص يستشيرون سنويا طبيب الصحة العامة بأنواع مختلفة من المشكلات النفسية . الى جانب هذا ، هناك ٦٠٠,٠٠٠ شخصا يطلبون مساعدة الطبيب النفساني الاختصاصي سنويا ، وما يقارب ١٨٠,٠٠٠ مريض يدخلون المستشفيات العقلية لحاجتهم للعناية المباشرة . تقول الاحصاءات ايضا ان الادوية المهدئة والمنومة تحتل الجزء الاكبر من عدد الوصفات الطبية سنويا ، من بينها ثمانية ملايين وصفة للفاليوم فقط تكتب سنويا ! حقيقة مخيفة بل مرعبة ما تمثله هذه الارقام . ومن يدري اذا استطعنا الحصول على احصاءات دقيقة كهذه في لبنان ـ ان لا تكون الحقيقة اكثر رعبا ؟

لكن في مقابل هذه الحقيقة المخيفة هناك حقيقة جميلة ، بسيطة وقديمة تقول : « درهم وقاية خير من قنطار علاج ». فنحن نظل اقرب الى الصحة النفسية ودوامها ما دمنا نستطيع ان نستذكر عددا قليلا من المعلومات والوصايا التي قد تساعدنا على مقاومة « الهبوط النفسي ». ومع ان هذه المعلومات والوصايا قد تساعدنا على استمرار المقاومة ونحن نتأرجح قبل السقوط ، إلا أنها قد تساعد البعض فقط دون الاخرين . فالمعروف عن

سباب حدوث الامراض النفسية الرئيسية ، ان الارشاد وحده غير كاف لتعلم كيفية تجنبها . ولكن ، هناك اجماعا كافيا حول اسباب بعض الامراض النفسية (التي غالبا ما تكون رد فعل على احداث الحياة) لتقديم ارشادات بسيطة وقليلة حولها ، وتمثل هذه الارشادات للنفس ما تمثله الحركات الرياضية السويدية للجسم .

ما هي الصحة النفسية ؟

كثيرا ما يقع الناس في خطأ معادلة الصحة النفسية « بالسعادة ». لكن ، كما يقول « ريتشارد فيشر »، مؤلف كتاب « قاموس الصحة النفسية » : « قد تستتبع الصحة النفسية كمية لا بأس بها من « انعدام السعادة » الناتج عن الحاجة الدائمة لحل مشاكل الحياة ». الصحة النفسية ، ببساطة ، هي القدرة على التعامل مع الحياة ، مع حقيقتها التي غالبا ما تكون قاسية ومؤلمة ، مع ارتفاعها وهبوطها والمسافة بينهما . انها ايضا القدرة على مقاومة الاجهاد الناتج عن التغيير او عن الملل والخروج من هذه المقاومة اقوى وانضج واكثر خبرة . وأفضل مثال على هذا هو قدرتنا على لم اشلاء انفسنا بعد انهيار علاقة اجتماعية او عاطفية ، لأي سبب ، قدريا كان ام اختياريا . فعندما يفقد شخص ما الشريك او الحبيب ويتوجب عليه للمرة الاولى ان يقف على رجليه بمفرده ويعيش وحيدا تكون خسارته مضاعفة ، اذ يصبح عرضة للاصابة بالصحة النفسية او التصدع أو ربما

بالانهيار العصبي .

إن الآلة التي تتلقى صيانة دورية من تزييت وتشحيم وتنظيف تستطيع ان تتكيف مع الاجهاد والضغط اكثر من الآلة المهملة المتروكة للصدأ يتآكلها . وكذلك اذا كان الانسان يتمتع بصحة نفسية جيدة فإنه يستطيع ان يتعامل مع مصاعب الحياة ومشاكلها من ألم وخسارة بشكل افضل دون الحاجة للجوء إلى مساعدة العقاقير الكيماوية كالمهدئات والمسكنات ومضادات الكآبة . ويستطيع ان يواجه مشاعره بدل ان يقطع عليها الطريق بشكل مصطنع أو يخزنها الى وقت لاحق . لكن لا بد من التأكيد هنا على حقيقة استثنائية مهمة وهي : ان بعض الاضطرابات النفسية المهمة أو الخطيرة تحتاج دائما لمساعدة خارجية تتمثل بالادوية والعلاج النفسي من قبل اختصاصي .

لماذا نتوعك نفسانيا ؟

« الصحة النفسية تبدأ منذ الطفولة وايام المدرسة الاولى » يقول الدكتور طوني وأيتهد المستشار في الطب النفساني . « انها تعتمد على عائلة مستقرة ـ ليس بالمعنى التقليدي بالضرورة ـ وعلى تربية متناسقة ». فالشخص الذي لم يعش فترة طفولة سعيدة ، مستقرة وآمنة لا يستطيع ان يغير كثيرا في أمور صحته النفسية ولكن مجرد وعيه لحقائق طفولته وتطوير هذا الوعي باتجاه فهم العلاقة بين ماضيه وحاضره ، وكيف يؤثر ذلك الماضي على الحاضر لا بد ان يساعده هذا الفهم في بناء مقدرته الشعورية

وقوته العاطفية على مجابهة احداث الحياة التي تهدد صحته النفسية .

لقد قام عالمان نفسانيان من Camberwell بجنوب لندن ، هما « جورج براون وتيريل هاريس » بدراسة بعض الحالات النسائية لفهم وتحديد الاحداث الحياتية التي أدت الى أصابتهن بالاكتئاب . ثم نشر العالمان نتائج بحثهما في تقرير بعنوان « الاصول الاجتماعية للاكتئاب ». وقد اكتشفا كما فعل غيرهما من قبل ، ان اكثر الاحداث قساوة واحداثا للاكتئاب كانت تجربة فقدان شخص عزيز او خيبة امل كبيرة ، او اكتشاف حقيقة مرة عن شخص عزيز او اصابة قريب بمرض مميت او الاصابة بخسارة مادية فادحة . هذا الى جانب نكبات مختلفة مثل الصرف التعسفي من العمل بعد فترة خدمة طويلة .

ولكن هناك كثيرين يمرون بمثل هذه التجارب والاحداث ، ومن هذا كان السؤال المهم الذي طرحه « براون وهاريس »: لماذا يصاب البعض بالاكتئاب ولا يصاب الاخرون ؟ وكان الجواب ان هناك اربعة عوامل ذات قابلية للاصابة ، وتوافر هذه العوامل في حياة المرأة يجعلها اكثر عرضة وأقل مناعة في مجابهة احداث الحياة الرئيسية بدءا بحياة بيتية تعيسة وليس انتهاء بموت حبيب او فقدانه . وهذه العوامل هي : انعدام العلاقة الحميمة الوثيقة مع الزوج أو الحبيب وجود ثلاثة اطفال او اكثر تحت سن الرابعة عشرة في البيت في ظل ظروف مالية سيئة ، عدم ممارسة

عمل خارج البيت مع انعدام المخالطة الاجتماعية ، فقدان الام قبل بلوغ المرأة سن الحادية عشرة . ومع ان ايا من هذه العوامل لا يحدث الاكتئاب بمفرده ، إلا أن هذه العوامل مجتمعة او منفردة تـزيد من فـرص الاصابـة ، إذا رافقتها احـداث حياتيـة معينة اخرى . وبأخـذ هذه العـوامل بعـين الاعتبار ، وجـد « براون وهاريس » ان نساء الطبقة العـاملة هن اكثر من نســاء الطبقـة المتوسطة عرضة لمعاناة الاكتئاب .

اما الدكتور « كولن باركس »، مستشار الطب النفساني الذي قـام ببحوث واسعـة حول تـأثيرات الحـرمان وفقـدان الاهل او شخص عـزيز عـلى الصحة النفسيـة فيقول : « إن أي حـادث حياتي يتطلب من الانسان أن يتخلى عن مجموعة مسلمات رئيسية في حياته وبيئته تكون راسخة فيـه وان يتبـنى مجمـوعة بـديلة ، يحمل طيه مغامرة بالصحة النفسية » . وعندما نفهم حقيقة ان أي تغيير من اي نوع (حتى ما يبدو ممتعا بمجمله كالزواج او الاجازة او زيارة قريب عزيز بعد اغتراب طويل) يحمل مخاطرة بصحتنا النفسية ، فكيف ينبغي اذن ان نحضر انفسنا للتعامل مع الوضع الجديد ؟

الانسجام مع الذات

تدل كل الاحصاءات على ان النساء اكثر من الرجال معاناة للاضطرابات النفسية علما انهن قـد ينجحن اكثر في اخفـائها . وقد يكون السبب الرئيسي ان النساء يعانين انخفـاضا اكبـر في

تقديرهن الذاتي . فهن يقيمن انفسهن ويتمتعن بثقة بالنفس اقل من الرجال . وهكذا استنتج « براون وهاريس » ان انخفاض التقدير الذاتي اوقلة احترام الذات كان عاملا مهما في تسبيب الاكتئاب بين نماذجهما من النساء . فقد جاء في تقريرهما : « إن احترام الشخص لنفسه وتقديرها هما عاملان مهمان في تقرير ما إذا كانت حالة اليأس تتطور ام لا من خلال رد فعله تجاه الخسارة وخيبة الامل . فهنا تبرز مقدرة الشخص على السيطرة على عالمه الخاص وتصحيح الاخطاء . . فإذا كان احترام الذات ومقدرة السيطرة لدى المرأة منخفضين قبل حدوث صدمة أو خسارة او خيبة امل كبيرة ، تكون المرأة اقل قدرة على الخروج بنفسها من مأزقها العاطفي ».

لكن تقدير الذات او احترام النفس لا يعنيان ان تطور المرأة في داخلها فكرة متعالية عن نفسها تجعلها تبدو مغرورة وانانية بشكل لا يطاق . فاحترام النفس لا بد ان يتضمن اعتبارا للناس الاخرين ، وتقدير الذات ما هو إلا وعي للفضائل والقدرات الشخصية مهما كانت بسيطة ، واعتراف لانفسنا بأننا نساوي شيئا في هذا العالم . إلى جانب هذا فإن احترام النفس يعني المصالحة احيانا مع فشلنا ومحدودية امكانياتنا . فالمرأة تميل احيانا الى وضع نفسها تحت ضغوطات كبيرة من خلال محاولتها ان تكون انسانة خارقة : امرأة عمل ناجحة وزوجة رائعة واما مثالية وطباخة متفوقة ، وهي بسعيها لأن تجمع في ذاتها كل هذه الشخصيات المتفوقة ، دون الانتباه لمحدودية امكانياتها انما تحضر

لنفسها وصفة مضمونة للاصابة بالانتكاسة الشعورية . بينما إذا هي قيمت نفسها باعتدال اكثر واتبعت طريقة عيش تمثل تسوية مؤقتة بين كل هذه الشخصيات تستطيع ان تتمتع بصحة نفسية اكثر ثباتا .

إن تدني التقدير الذاتي بالنسبة إلى نساء كثيرات يتصل بصلة وثيقة برأيهن في مظهرهن . فكم من النساء يقتنعن فعلا بشكلهن الخارجي او حتى بمظهر شعرهن ؟ ان عدم القناعة هذا هو بالضبط ما يعتمد عليه صانعو ومنتجو المواد التجميلية في تخطيط وبرمجة الدعاية لترويج بضائعهم . فإذا لم يكن لهذه الحقيقة صلة وثيقة بالصحة النفسية فكيف يمكن ان نفسر الازدياد الهائل لاعداد النساء اللواتي يعانين من عدم الشهية النفسي للطعام Anorexia Nervosa أو من نقيضه وهو النهم الاكراهي للطعام ، ونحن نعرف أن كلا الاضطرابين ينبع من عدم رضى المرأة عن شكلها ؟

إن العالمة النفسية « جوانا رايان » التي تدير مركز العلاج النسائي بلندن تقول ناصحة المرأة : « اعرفي مكامن قوتك ولا تدعي الاخرين أو مقاييس المنتجين الصناعيين تحدد رضاك عن شكلك الخارجي . فالمرأة غالبا ما توهم نفسها بأنها لو كانت اكثر نحفة مثلا لكانت حياتها رائعة ! ان هذا وهم كبير ، فحتى اكثر الناس جمالا وجاذبية قد يكرهون انفسهم ويعانون عدم الرضى والقناعة بالنفس مما يسبب لهم الاكتئاب والتعاسة ». ثم

ان الشكل الخارجي ليس اول ولا اخر ما يحدد رأي الناس فينا ومواقعهم النهائية والثابتة منا . فكثيرا ما يتحول شكلنا الخارجي الجميل والجذاب الى صورة جميلة معلقة في الحائط تفقد مع الايام بريقها وروعتها بل وقد تثير في الناظر اليها الملل او ربما التقزز إذا لم ندعمها بفضائلنا النفسية التي تظل هي الاهم .

إن الثقة بالنفس واحترام الذات يجب ان يسيرا معا ويدا بيد . وبقدر ما نمتلك منهما معا بقدر ما نمتلك قدرة السيطرة على حياتنا وقدرة التعامل مع المتغيرات من حولنا . إن افضل مثال واوضح صورة للصحة النفسية هي صورة المرأة التي تعيش بمفردها وليس بالضرورة وحدها اي انها تحب الرفقة ولكنها تستطيع ان تتنفس وتتابع العيش قوية بدونها .

التعامل مع الاخرين

قد يبدو متناقضا للوهلة الاولى القول بضرورة الاعتماد على النفس وبناء صداقات وطيدة نبيلة في آن ، وهي الضرورة التي يؤكد عليها تقرير « براون وهاريس ». والحقيقة انه ليس هناك تناقض البتة وكمثال على هذا تبرز حالة الارملة التي مهما فجعت بزوجها واوجعت النكبة قلبها ، يظل لها الحق الاساسي كانسانة ان تتابع من بعده حياة مستقرة وشريفة مع التأكيد على اهمية اعتمادها الكامل على نفسها حتى تجد الزوج او الصديق الذي يستحق ثقتها وعاطفتها ولا ينذر وضعه او شخصيته باصابتها بخيبة امل قد تؤدي إلى نكبة عاطفية اخرى . لذلك نرى انه في

خلال زمن الاجهاد والمعاناة العصبية ، من المهم جدا وجود الصديق والحبيب والقريب بجانبنا لمساعدتنا على التعامل مع المحنة والخروج منها سليمين . ولكن الاهم من هذا ، ان تكون لنا قبل الدخول في المحنة ، القدرة على الاعتماد على النفس والقوة على الصمود فترة طويلة لنحسن اختيار الصديق او الحبيب او القريب . فنحن في زمن المحنة نكون اقرب الى الرقة والشفافية من قطرة المطر وابعد بالتالي عن حسن الاختيار عما كنا في أحوالنا الطبيعية . فإذا لم نكن قد اعددنا انفسنا مسبقا بالقدرة على الصمود وحضرنا الصديق المخلص ، فقد يتحول من نختاره لمسيرة المواساة الى زجاج نافذة يتناثر عليها المطر حتى يصعب جمعه من جديد . واصعب لحظات الانهيار هي تلك التي تتلو تخطينا لمرحلة الانهيار . وامثلة الحياة كثيرة على هذا النمط من السقوط .

كانت علاقة « نان » بحبيبها « ع » قد انهارت عندما لجأت محطمة الى صديقتها « ليلى » تشكو لها كيف تنكر لها حبيبها وتزوج غيرها . فما كان من الصديقة إلا أن تلقفتها بدموع الرثاء لحالها وتعهدت بشفاء جروحها وكشفت لها « حياتها السرية » التي كانت تعتبرها ردها المشروع على مظالم الرجال . وعندها استطاعت ليلى أن تقنع « نان » في مرحلة ضعفهاووهنها النفسيين ان علاجها هو في البحث عن المتعة مع اي رجل ، فبدأت نان مرحلة العلاج التي ادخلتها في أزمة مع نفسها وجسدها . فهي لم تعد قادرة على كفاية حاجتها مع أي رجل لأن دافعها للجنس لم

يعد الحب بل الاعجاب ، وهي لم تعد قادرة على مصالحة نفسها بعد ان داست على احترامها لنفسها بدوسها على الكثير من القيم والمبادىء . وأهم من كل هذا انها اكتشفت انها لم تحقق انتقامها من حبيبها القديم لانها كانت في الحقيقة تنتقم من كرامتها مع اي رجل . فلا الجرح اندمل ولا حصل الشفاء انما فقدت تقديرها لذاتها وثقتها بالناس حتى شارفت على الانهيار قبل ان تقرر تجربة هروب اخر . . كان السفر .

الجانب الفيزيولوجي

إن الجسم والعقل متصلان بتداخل وثيق يجعل من الصحة الجسمية عاملا مهما في البحث عن الصحة النفسية . والتمرين يمثل أحد اهم العوامل المقاومة للاجهاد . فهناك الآن ادلة علمية كثيرة على أن التمرين ينتج في الجسم موادا كيميائية من نوع الهرمون تثير مشاعر السعادة والكفاية . كذلك التغذية المناسبة هي عامل مهم . فإذا كنت مفرطة السمنة فاقرأي اولاً كتاب « السمنة موضوع انثوي » للكاتبة « سوزان اوبراخ » أو أي كتاب علمي آخر عن موضوع السمنة . ثم صممي بمساعدة الطبيب برنامج غذاء محددا وصحيا . فالوجبة غير المتوازنة ، تزيدك شعورا بالتعب والاجهاد وتتركك اكثر عرضة للتوتر .

النوم عامل حيوي ومهم ايضا . لكن انت وحدك تستطيعين ان تلاحظي وتحددي كم من ساعات النوم تحتاجين لمساعدتك على الكيف مع حياتك اليومية . فإذا كنت تجدين صعوبة في

الاستغراق في النوم وتعرفين انه ليس هناك قلق او حصر نفسي خلاف هذه الصعوبة ، فلا تطلبي من طبيبك الحبوب المنومة . بل جربي شاي الاعشاب (الزهورات) والمشروبات الحليبية والتمرين ،

الاسترخاء هو ايضا عامل مهم في تجنب الاجهاد او التعامل معه . فإذا كنت تجدين الاسترخاء صعبا ، . فحاولي ان تتعلمي بعض اساليبه ومهاراته مثل اليوغا . اما بالنسبة الى التدخين فإن الدكتور « وايتهد »، اختصاصي الامراض النفسية فيقول « قد يبدو التدخين مسببا للاسترخاء لانه يكفي حاجات شفوية ، لكن تأثيراته الكيميائية المباشرة هي العكس تماما لانها تزيد سرعة النبض . . ».

اخيرا ، ازيد على هذا بعض النصائح التي قد تبدو غريبة ولكنها تحقق نتائج ملموسة :

جربي بعض جرعات الانانية والاهتمام بذاتك ، دللي نفسك مثلا بين الحين والاخر بشراء شيء جديد وثمين كنت تحتاجينه وترددين بشرائه ، واقضي يوما تحت الشمس بين احضان الطبيعة حتى ولو كنت دون رفقة .

اما اذا بقيت بعد كل هذا تعانين من التأرق الدائم ولا تستطيعين ـ عندما تحتاجين ـ ان تمنعي نفسك عن الاستغراق في البكاء ، وتشعرين انك لا تستطيعين التعامل مع الحياة حولك ، وانك أقرب إلى الانهيار منك الى الصمود فالجأي فورا الى

استشارة الصديق العاقل والمخلص او الطبيب . لكن اياك ان تشعري بالخجل. فالصحة النفسية هي ما نناضل لاستبقائه لانها اهم ما نملك . ولكن العوامل التي تشترك في تحديدها متعددة واكثر تعقيدا من ان نداريها ونصحح اخطاءها اذا لم نهتم ببناء قوتنا العاطفية . . قبل بدء العاصفة .

كسل الصباح والحيرة والضجر
اعراض خمول
يزيلها التخطيط المنظم

طاقاتنا الظاهرة والكامنة التي وضعتها الطبيعة تحت تصرفنا ، هي اكثر بكثير مما نتصور ، وعليك انت ان تستنفريها من خلال تخطيط حياتي منسق كي لا تتحول اعراض الخمول هذه إلى مرض بحد ذاته ، وليصبح لكل يوم من ايامك معنى جديد وانجاز جديد يثيران فيك الحيوية وعوامل العافية .

هناك الكثير من مظاهر الخمول التي تدفعنا إلى تأجيل ما نستطيع عمله اليوم الى الغد ، ويظهر بعضها مثلا في صعوبة الاستيقاظ الباكر او في اطالة وقت التحضير للعمل او في الشعور السريع بالضجر . ولكن هذه ـ وان كانت مظاهر خمولية ـ لا يمكن اعتبارها خمولا بحد ذاتها لانها غالبا ما تكون مجرد بدايات يتبعها نمط من النشاط يناقض هذه البداية تماما . فقد نجد الفنان ، كاتبا او رساما ، يضيع الكثير من الوقت في عملية

التحضير للكتابة او للرسم . او نجد طابعة على الآلة الكاتبة تضيع في التحضير للطباعة وقتا يوازي تقريبا الوقت الذي يحتاجه انجاز العمل نفسه .

نبدأ بفكرة اننا نريد ان نعمل وقد نكون متحمسين للعمل فعلا . ولكن نجد فجأة ان مكان العمل ليس مرتبا بما فيه الكفاية ، فنطرح العمل جانبا ونبدأ عملية الترتيب . ثم نشعر فجأة اننا بحاجة لفنجان قهوة « ليعدل » مزاجنا قبل العمل ، لكن عندما نحضره ونبحث عن لفافة تبغ ترافق شرب القهوة نجد ان علبة الدخان فارغة . وبعد أن نحصل على غيرها ونشمر عن زنودنا نتذكر ان هناك مكالمة هاتفية يجب ان نجريها كي نتفرغ في ما بعد كليا للعمل . وما ان ننتهي من كل هذا حتى نكتشف للمرة الاولى ـ وربما منذ مدة ـ ان الكرسي التي نجلس عليها غير مريحة للاستغراق في العمل . . وتكر سبحة الامور الصغيرة التي لا تعود تنتهي إلا قبل وقت قصير من الموعد الذي نحدده لانهاء الشغل . . لقد صارحني مرة كاتب مشهور بغزارة انتاجه انه يعاني كثيرا من نزعة « التحضير للتفرغ » كما سماها . وانه لولاها لكان اكثر راحة واكثر انتاجا . ثم قال لي بمرح انه يلاحظ ان ابنه يميل للكتابة مثله ولهذا فقد اهتم كثيرا لان يجنبه الوقوع في عادة التدخين : « لعله يرتاح من بعض الامور الصغيرة في نزعة التحضير للتفرغ إذا ورثها عني . . فيظل امامه معالجة الكرسي وترتيب مكان العمل فقط . . . ».

هذا لا يمكن اعتباره خمولا بالطبع ، بدليل اننا - في هذه الحالة - ما ان نبدأ حتى يتكاثر نشاطنا لدرجة نستطيع معها ان نعوض الكثير من الوقت الضائع . ولكن لا خلاف على ان هذه البداية البطيئة تمثل احيانا لحظات معاناة في مراوحتنا بين النية على البدء وتأخيرنا له . ولا خلاف ايضا على ان هذه البداية هي مظهر من مظاهر الخمول - وان لم تكن الخمول نفسه - لانها تشترك مع حالات اخرى مثل البلادة والكسل . واخيرا لا خلاف على ان هذا المظهر - على عكس البلادة والكسل - يمكن التخلص منه بسهولة وبساطة باتباع بعض الارشادات وكأنها تمرين يومي ولو لفترة قليلة من الزمن .

اطالة النوم صباحا

إلى جانب هذا ، هناك مظهر اخر من مظاهر الخمول يتمثل في صعوبة الاستيقاظ صباحا . فقد نكون من الاشخاص النشيطين المميزين بالحيوية والفعالية . ومع هذا نعاني من الاستيقاظ باكرا ، مما يمكن أن يفقد اي عمل نستيقظ لاجله الكثير من متعته واهميته ، ولو إلى حين . فقد تكون المشكلة في تفتيح العينين بعد سهرة متأخرة نشعر معها ان اجسامنا ما تزال بحاجة لساعات نوم اكثر . او في رفع الملاءة عن جسم دافىء في صبيحة باردة . او في انزلاق الجسم الساكن من على سرير مريح .. او ربما في مجرد الاستجابة للمنبه الذي يقرع آذاننا ونستطيع ان نخرسه بحركة واحدة لكنها لا تكفي لايقاظ الجسم

او العقل . ايا كانت المشكلة وايا كـان مظهـرها ، يجـدر بنا ان نتذكر ان الطاقات التي لدينا والموضوعة تحت تصرفنـا هي اكثر بكثير مما نتخيل ، وان لا جدوى من استدعائها او استنفارها في الفراغ ، لان كل طـاقة تحتـاج لشيء ما تعمـل عليه او فيـه . فلتكن الارشادات التالية الوسيط الذي تعمل هـذه الطاقـة من خلاله :

١ ـ لتكن غرفة نومك دافئة ـ مع بعض التهوية المناسبة ـ في الصبيحات الباردة . وليكن هنـاك جرس منبـه قوي بعيـدا عن منضدة سريرك او متناول يدك مما يضطرك للنهوض لاسكاته .

٢ ـ ارشي نفسك بوعد افطار مغر ، وحالمـا تنهضين اشغـلي نفسك بشيء ما بدل الجلوس على حافة السرير.

٣ ـ عندما تنهضين وتجدين انك محتارة بماذا تبدأين (إذا كان يـوم عطلة او كنت ربـة بيت) فافعـلي اي شيء يشغلك كحل الكلمـات المتقاطعـة او الكتابـة لقـريب او ربمـا تنـظيم لائحـة لمشتريات الاسبوع التالي .

٤ ـ لقد تبين علميا ان التركيز يحصل بـدفعات متتـالية مـدة الواحدة لا تزيد عن ٤٥ دقيقة . فلابعاد الضجر يستحسن ان لا تشغلي نفسك بنوع واحد من العمل يستغرق اكثر من ساعة .

٥ ـ ان توليد مستوى عال من الطاقة وصيانته يتطلب شيئا من التخطيط . فإذا كنت لا تستطيعين ان تتذكري تخطيطك اليومي

فاكتبي خطة عملك على ورقة لتذكرك بمهام اليوم وتمنع عنك اضاعة الوقت ثم اشطبي كل مهمة يتم تنفيذها . فهذا سيعطيك شعورا بالكفاية يزيد من نشاطك لانهاء المهام الاخرى .

٦ ـ للثياب دورها ايضا . نشطي نفسك بارتداء القرمزي او « البوردو » او اطلي جدران غرفتك بالاصفر . وقد يساعدك احيانا ان تستمعي الى الموسيقى .

٧ ـ انتصبي بقامتك وابتسمي فهذا ان لم يعطك شعور النشاط فإنه على الاقل يعطيك مظهره .

٨ ـ قد تتأتى مشاعر البلادة من امور مهمة كالشعور بالسمنة او أمور بسيطة مثل استعمال سشوار ساخن قوي الطاقة . فراقبي هذه الأمور الفردية واصلحي ما يمكن اصلاحه منها .

٩ ـ اذا كان عملك مضجرا لدرجة لا تستطيعين فيها ان تستنفري له طاقتك ونشاطك ، فكري جديا بامكانية تغييره لان مشكلتك معه لن تكون البداية فقط بل سيكون هو المشكلة الحقيقية ، ومعاناتك لن تقتصر على فترة الصباح بل على النهار بكامله .

١٠ ـ اذا كنت ربة بيت وتشعرين بالضجر من اعماله فالمشكلة قد تكون فيك وليس في طبيعة عملك ، لانك لا تحاولين تنويع نشاطاتك البيتية وترتيبها واهم من كل شيء : وضع نفسك فيها . ان أي عمل يكسب الكثير من الاهمية عندما

نضع انفسنا فيه ببساطة لان انفسنا مهمة بالنسبة الينا . ثم هل تتركين لنفسك ـ خلال تنويع نشاطاتك البيتية ـ فرصة كافية للراحة وفرصة اخرى تخصصينها لمتعتك أو لتطوير كفاءاتك كالمطالعة او تعلم مهارة عملية معينة ؟

اما اللواتي ينهكن انفسهن وينهكن الوقت في نزعة التحضير للعمل ، واللواتي يحتجن الى قواعد قاسية لقطع الطريق على مظاهر الخمول ، فاليهن هذه القواعد :

١ ـ اتركي مكان العمل في اقصى درجات الترتيب والتحضير ليوم العمل التالي . ففي هذا اختصار كبير للوقت الذي ستخصصينه للتحضير . انه على الاقل يحرمك من الامور الصغيرة التي تستنفذين فيها الوقت والطاقة .

٢ ـ اذا كنت ربة بيت فقومي بعملين في وقت واحد : حيكي الصوف وانت في غرفة الغسيل . هناك سيدة اعرفها تعلمت من خادمتها الاجنبية لغة جديدة وهي تساعدها في اعمال البيت .

٣ ـ لتكن السيجارة الاولى وفنجان القهوة المكافأة التي تلي ساعة العمل الاولى . فإذا كنت مدخنة ، سترين اي نشاط يثير فيك هذا الوعد وستلاحظين انه يوفر عليك ضرر تدخين السيجارة الاولى التي لا بد انها ستصبح سيجارتين او ثلاثا قبل بدء العمل .

٤ ـ لا تتناولي السكر . فبرغم انه يدخل مجرى الدم بسرعة

ويرفع من مستوى طاقتك ، إلا أنه سرعان ما يستنفذ مفعوله ، وقد لا يترك غير آثاره الضارة .

٥ ـ خذي انفاسا من الهواء النقي وجربي المشي قليلا فهو يفيد في تنشيط دورتك الدموية وقد يفيدك في التركيز .

٦ ـ ابقي في ذهنك ان المطلوب هو سرعة اكثر وعجقة اقل . فنحن نستطيع من خلال عشر دقائق منظمة ان ننتج اكثر ما ننتجه في ساعة فوضى .

الزواج بواسطة الصورة :

مآسي لا تتوقف !

لو افترضنا أننا مخلوقات غريبة هبطت من المريخ لتوها وفوجئت بعلاقة بين الناس لا تفهمها يسمونها « الزواج » ، وطلبنا من الناس أن تشرحها لنا ، لخرجنا بمجلدات من الآراء المختلفة المتقاربة حينا ، والمتناقضة أحيانا أخرى . ولو لجأنا إلى كل الموسوعات والقواميس المتداولة ، لما خرجنا بأكثر من شروحات غامضة ، أو مبتورة . فأولها يقول أن « الزواج هو الحياة المشتركة بين زوج وزوجة » وآخرها يقول ما ملخصه أن الزواج هو التزام جسدين وروحين مع بعضهما البعض ، وفق قواعد وأصول .

ان غموض مفهوم الزواج لا يتأتى عن غموض الكلمة ذاتها ، بل عن حقيقة أن الزواج ، باعتباره مؤسسة اجتماعية ، تخضع

للتغييرات ، التي تصيب المؤسسات الاجتماعية الأخرى ، أو المجتمع بأسره ، مع اختلاف المكان والزمان . وهل هناك مثال على اختلاف الزمان ، أوضح من مثال الفارق بين صورتين : صورة زواج الانسان الحجري ، وصورة زواج الانسان المعاصر ؟ فالنقلة هنا شبه جذرية من صورة كائن يشبه الرجل ، يحمل بيد هراوة غليظة ، وباليد الأخرى يجر ، أو « يشحط » ، زوجته من شعرها باتجاه الكهف القديم ، الى صورة كائنة تشبه المرأة ، تحمل بيدها « شوبكا » رفيعا ، وباليد الأخرى « تشحط » زوجها من جيبه ، باتجاه شقة في الطابق الأربعين ، من ناطحة سحاب حديثة . وهل هناك مثال على اختلاف المكان أوضح من مثال الفارق بين صورتين : صورة زوج يشقى من الفجر وحتى الغروب ، ليعود محملا الى زوجته ، التي تتدلل عليه طمعا بسهرة مسائية ، تبرز فيها معطف الفرو الجديد ، وصورة زوجة اخرى تسعى لتأمين رزق بيتها ، لتعود الى زوج يتدلل عليها ، طمعا بسهرة خارج سور الشقة ، التي اشترتها له .

إلى جانب هذا ، ففي الزواج حقوق واجبات ، يسعى الكثير من الناس الى اساءة فهمها ، وممارستها ، عن سوء نية ، أو حسن نية ، لا يهم . المهم أنه مع اساءة فهمها وممارستها ، يختلف مفهوم الزواج من شخص الى آخر ، وحتى بين شريك وشريكته ، خصوصا عندما يسعى احدهما ، أو كلاهما ، الى الغش في الميزان . فعندما يسعى أحد الشريكين للحصول على

اكثر من حقه ، أو القيام بأقل من واجبه ، تبدأ رحلة التناقض بين الحقوق والواجبات ، ويتحول مجتمع البيت الصغير الى طبقتين متناقضتين ، تسعى كل منهما للسيطرة على الأخرى بكل الأساليب ، حتى يتم حل هذا التناقض ، أما بسيطرة إحدى الطبقتين على الأخرى ، والغاء دورها ، أو بالفراق . لكن الزواج هو علاقة تكاملية ، وليست تناقضية ، الا في حالة واحدة ، عندما يكون زواجا صوريا ، أي مجرد تلبية لحاجة اجتماعية أو عائلية ، لا يرافقها الحب . فالشريكان المتحابان لا يحتاجان اصلا الى قانون يحدد لهما واجباتهما ، تجاه بعضهما البعض ، لأن هذه الواجبات تنبع عندئذ من صميم الروح ، وتصبح ممارسة هذه الواجبات ممتعة ، تماما مثل الحصول على الحقوق أو أكثر . أما عندما يغيب شعور الحب ، أو يصاب بالمرض ، فالشريك يفتقد دافع المتعة في تأدية الواجب تجاه شريكه ، ويصبح متطلبا فقط . ينظر الى زواجه على أنه علاقة تسلطية ، لا يمكن أن يكون فيها الا خاضعا أو مسيطرا .

احذري هذه الزيجات :

اذن ، فمهما تعددت الآراء ، واختلفت في الزواج ، بين الشرق والغرب ، أو بين البارحة واليوم ، أو بين شخص وآخر ، تظل هناك مبادىء جوهرية ، لا يمكن أن يختلف عليها عاقلان ، في أي زمان أو مكان ، وتظل تحكم صلب العلاقة ، لتبقيها في مستواها الاجتماعي السامي . والا فإن هذه المؤسسة

تنحط ، لينحط معها شأن الوطن والأمة ، مما يعني أن الكلام عن هذا الموضوع يذهب الى أبعد من مسؤولية البيت الواحد أو العائلة الكبيرة ، والا فما معنى أن نقول « اعطني بيتا سعيدا ، وخذ وطنا سعيدا » ؟ .

ومن موقع هذه المسؤولية ، يتوجب علينا مناقشة هذا الموضوع مطولا ، لتحذير المرأة والرجل معا من السقوط في فخ زيجات فاشلة سلفا ، أو في طريقها الى الفشل ، لأنها لا تحمل الحد الأدنى من مبادىء الزواج الجوهرية السامية ، التي وحدها تستطيع أن تحفظ العلاقة والبيت السعيد صامدين ، في وجه أية عاصفة ، من الخارج أو الداخل .

هذه الزيجات المحكومة بالفشل سلفا ، قد تنتمي الى شجرة الزواج التقليدي ، أو شجرة الزواج الحديث ، على حد سواء ، مما يعني ان تقليدية الزواج أو حداثته ، لا يعنيان شيئا على الاطلاق ، ولا يشكلان أية أهمية في هذا الموضوع . والأحرى انه يجب التنويه هنا على أن نسبة الفشل في الزواج التقليدي ، لا تقل في شيء عن نسبته في الزواج الحديث . فكم من زواج تم باسلوب تقليدي ، ودون سابق معرفة ، بين الشريكين قبل الارتباط ، وكان ناجحا ومثاليا . وكم من زواج تم باسلوب عصري ، بعد قصة حب جارفة وحرمان ورفض عائلي ، وكان فاشلا ، أو انتهى بخيبة أمل . اذن فعنصر الفشل في الزواج لا يتركز في تقليديته أو حداثته ، وانما في انتمائه الى شجرة الزيجات

الفاشلة اصلا ، لانتفاء مبادىء الزواج السامية منه . من هذه الزيجات ، التي يجدر بالمرأة بشكل خاص ان تتجنبها : الزواج على الصورة ، الزواج ـ الصفقة بالتراضي ، زواج الحفاظ على المظاهر ، وغيرها .

فمن معلومات ما قبل الاحداث ، أن أحد التجار ويدعى « ح. رزق » ، من بلدة « ميس الجبل » بالجنوب ، كان ينطلق في تجارته من مكتب فخم في البناية المركزية ببيروت . فكان ظاهر نشاطه فنيا على مستوى رفيع ، اذ كان يعلن في إحدى الصحف على الشكل التالي : « مطلوب مواهب جديدة في التمثيل والغناء والدبكة للاشتراك في مسرحية / فيلم جديد ، مع التشديد على أهمية حسن المظهر » . . وكان يواصل ظاهر نشاطه باصرار وأحكام غريبين ، حتى توصل الى أن يعرض فعلا مسرحية معينة على مسرح إحدى الجامعات . ولكن حقيقة نشاطه كانت تكمن في أنه كان ينتخب من هذه الوجوه الجديدة ، وجوه الفتيات الأكثر جمالا وسذاجة ، في آن ، ليغمسهن أكثر في عالم « الفن » ، ولينحرفن ويتجهن الى ملهى يملكه شقيقه « م. رزق » ، في إحدى الدول الافريقية . وكانت عمولته تتراوح بين خمسة وسبعة آلاف ليرة وفق قيمة العملة في فترة ما قبل الأحداث . ولهذا كان يستسهل دفع عمولة أربعة آلاف « على الرأس » مثلا ، لعملائه الشبان الجيدي المظهر والحنكة ، عندما « يعلقون » له « رأسا » جميلة وغبية ، مستعدة للسفر فورا ، دون مصاريف نثرية ، وطريقهم التغرير بالزواج .

ومن معلومات ما قبل الاحداث أيضا ، ان الخياط النسائي المعروف باسم « ماهر » ، كان ماهرا فعلا باتخاذ مشغله في إحدى البنايات الفخمة من منطقة الغبيري ، مركزا له ليكون قريبا من صالون أحد المزينين النسائيين ، حيث وضع على شرفة مشغله يافطة « خياطة للسيدات » بكسر الخاء . وعندما اشتهر كثيرا ، تحول الى تجارة اسهل ، وهي التزويج وفق التقاليد ظاهرا وعلى الصورة ، وبتسهيل الانحراف باطناً . أي انه كان يوهم الفتاة الغبية بأنه سيدبر لها عريساً مناسباً اذا زودته بصورتها ، وبالفعل عندما كان يجد رجلاً تعجبه صورتها كان ينتقل الى المرحلة التالية ، وهي اخذ صورة أخرى للفتاة في غرفة القياس بواسطة كاميرا خفية ، ثم يعرض على الفتاة الانخراط في الانحراف فإذا لم تقبل ، ولمس منها جبنا وسذاجة أكبر ، هددها بصور فاضحة .

الزواج على الصورة :

الى جانب هذه الزيجات اللاانسانية ، يظل هناك النوع الأكثر شيوعا ، لانتفاء النية السيئة منه ، ولكنه يظل زواجا فاشلا ، أو يحمل في طياته بذور الفشل أكثر من أي زواج آخر ، وهو الزواج الذي يتم بحسن النية ، وبكل مظاهر الشرعية ، ولكن دون أن يسبق عقد القران فيه لحظة معرفة سابقة بين الرجل والمرأة ، ليتأكدا مما اذا كانا يصلحان لبعضهما البعض ام لا .

والملفت للنظر في هذا الزواج ، انه يحصل في أوساط

لمغتـربين ، وذلـك كتفسير وليس كتبـرير ، راجـع الى ظـروف
هؤلاء الاشخـاص ، بـابتعـادهم عن الـوطن الام ، وشـوقهم
اليـه ، وتوقعهم للعـودة يومـا . . هذه المشـاعر التي يتـرجمـونها
بالرغبة في الزواج من « ابنة البلد » ، ولو عن طـريق الصورة .
فيكلف أحدهم والدتـه ، أو تكلف هي نفسها ، بـالبحث عن
عروس مناسبة له . وتبحث الأم ، وتختـار الأم ، وتقرر الأم ،
وتـرسل الصـورة الى العـريس ، ليـوافق فقط . أو ربمـا تبحث
وتـرسل أكـثر من « صورة » اليـه وما عليـه الا أن يختار . وفي
الحالتين يبقى الأمر سيان ، فلا هو ولا الفتاة اختارا وانما الأم .
أو المكلف الذي قد يكون أبا أو أخا ، أو أي قريب آخر . والأمر
نفسه يحدث للعروس ، اذ تعرض عليها الصورة المزينة بوصف
لا يمكن الا ان يكون ، « مملحا ومبهرا » ، وبعيدا عن الحقيقة ،
وهي تختار . . . فاما ان تقول نعم أو لا لصورة خرساء جامدة ،
ووصف قد يكون صحيحا ، أو يكون كذبا ، أو تـرفض ، هنا
تعود الى ذهني نكتة قديمة ، تنطبق على الموضوع ، وهي أن أحد
الخـاطبين كـان مـارا بقـرب جحـا ، الـذي اشتهـر بصـراحتـه
الظريفة ، فسأله جحا عن الخبر ، فقال أنه يسعى في طلب يـد
فلانة إلى فلان . فسألـه جحا : هـل تعرف فـلانة أو رأيتهـا ؟
فقال : لا . وهل تعرف فلانا أو رأيته ، فقال : لا . فقال لـه
جحـا : أرافقك . فقـال الخاطب ؛ يـا جحـا انت تفضحني .
اصطحبك اذا وعدت أن تلتزم الصمت طـوال الجلسة . فقـال
جحا خيرا ، ورافقه . وفي بيت الفتاة سألته امها : كيف شكل

العريس ، فأجاب الخاطب طوله حوالي المتر ونصف المتر . فتنحنح جحا ، وقال : بل طوله متران . فسر الخاطب لجواب جحا ، الذي فاجأه ، واثنى على تدخله . ثم سألت أم الفتاة : وكم يملك العريس ؟ فقال الخاطب : يملك طاحونة وحمارا . فقال جحا : بل يملك طاحونتين وحمارين . فسرت والدة الفتاة ، وسر الخاطب بلباقة جحا أكثر ، ثم سألت الوالدة الخاطب : ولكن قل هل يشكو من أي عيب ؟ فارتبك الخاطب لحظة ، ثم أردف بعدم اكتراث : لا يشكو شيئا سوى انه أعور من عين واحدة . فرد جحا على الفور : بل أعور من الاثنتين .

لماذا تحدث هذه الزيجات ؟

بين أسباب كل زواج ، تقليديا كان أم عصريا ، قائم على حب أو مصلحة ، ناجحا كان أم فاشلا ، هناك دائما سبب حتمي نسميه « الحاجة الاجتماعية » . فليس هناك ذكر وانثى يدخلان « حالة » الزواج دون أن يسبق ذلك حالة نفسية ، وهي الحاجة الاجتماعية ، أي الحاجة الى وجود فرد من هذا المجتمع ، ينتمي الى الجنس الآخر ، يشاركه المسؤوليات الاجتماعية التي ترتبها الرغبة في بناء عائلة . فنحن عندما نعلن حاجتنا للزواج ، انما نعلن حاجتنا الى شريك يقاسمنا الهموم والأفراح ، والربح والخسارة ، والسعادة والحزن ، فنعنى به ويعنى بنا . . ولكن الأمر يتوقف عند هذا الحد فقط . فهناك فارق كبير بين حاجتنا للزواج في المطلق ، وبين حاجتنا للزواج

من شخص معين ، ففي الحالة الأولى ، عندما نتزوج بناء على هذه الحاجة ، نكون قد تركنا لحاجتنا فقط مجال الاختيار . فإذا كانت حاجتنا مالية نكون قد اخترنا باطماعنا فقط . وفي الحالة الثانية ، وحتى لو لم نختر شخصا معينا بالذات ، نكون عندما نتزوج قد تركنا المجال لعقولنا وقلوبنا ان تختار . أي بمعنى آخر ، هناك فارق كبير بين أن نتزوج من أحدهم لأننا نريد أن نتزوج ، وبين أن نتزوج من آخر لأنه مناسب لنا . ففي الحالة الأولى تكون حاجتنا الاجتماعية هي التي اختارت ، وفي الحالة الثانية نكون نحن الذين اخترنا بالفعل ، والذي يحدث في حالة الزواج على الصورة ، هو أن الحاجة الاجتماعية هي التي تختار في الغالب . فاما ان تكون الفتاة عانسا ، أو تخشى التعنس ، وتأتي « الصورة » حلا منقذا لها . وفي هذه الحالة يكون هذا الزواج اتهاما لقسوة المجتمع ، أكثر منه اتهاما لغباء الفتاة . فهذا المجتمع مازالت نساؤه ورجاله يتشدقون بحرية المرأة ، ويقزمون هذه الحرية الى حجم المساواة بين المرأة والرجل في أعمال البيت ، متناسين أن الحجم الحقيقي يكمن في المساواة الاقتصادية والقانونية والشرعية . . وليس اخيرا في الغاء التعامل مع كلمات قاسية مثل « عانس » و « سن اليأس » وغيرهما . .

وفي حال ثانية يكون من أسباب لجوء الفتاة الى زواج الصورة ، ورضاها به كبت حريتها الاجتماعية بشدة ، مما يدفعها الى ان تختار أهون الشرين ، الذي تعدها به الصورة ، وهي انها ستكون ربة بيت ، يحكمه سيد واحد ، او ربما تشارك

في حكمه ، وفي حال أخـرى يكون السبب صغـر سن الفتاة ، وسذاجتها ، اللتين تسهلان عملية اغرائهـا بالمـال ، أو بجمال الصورة ، حتى تقع في الفخ ، وبعد هذا تتولى القوانين الشرعية المهمـة ، أي امـا أن لا يسمـح لهـا بـالـطلاق ، أو أن تـرضى بقسمتها ، أو تتنازل عن كل حقوقها ، وفي كل الأحوال تكون هي وحدها خاسرة لكل شيء .

ظاهرة
زواج على الطريقة التجارية :

صفقات
محكومة . . بالفشل !

زواج الصفقة ، إذا عقد عن طريق الخاطبة ، او مباشرة ، فإن مصيره مثل مصير الصفقات التجارية ، القائمة بين شخصين ، ينتهي مفعولها بتحقيق غايات كل طرف فيها . لذا فإن المسؤوليات الناجمة عن اللقاء او الفراق ، تقع على عاتق طرفي الاتفاق لوحدهما . اما اسباب هذا الزواج فهي متعددة ، تنطلق من النواحي الاجتماعية والعاطفية والاقتصادية ، لتصب في هدف واحد ، وهو ارتباط شخصين بعقد زواج ، فيه الكثير من المنفعة الخاصة .

عندما قرع سميح باب الخاطبة للمرة الاولى ، لم يشعر برهبة التجربة ، فهذه اول مرة يلجأ فيها إلى هذا الاسلوب ، الذي لا يعجبه ، ولكنه مضطر لاتباعه . فهو مطلق للمرة الثانية ، إذا

صح القول ، لأن زوجته الاولى توفيت خلال وضع طفلها ، وحزن عليها كثيرا . لكنه يذكر انه حزن على الطفل اكثر ، ولهذا لم يطل به المقام شهرا ، بعد وفاة زوجته الاولى ؛ حتى تزوج ثانية ، ولم يكن زواجه موفقا ، فهو يريد طفلا ، وزوجته الثانية كانت عاقرا . لذا اضطر غير آسف إلى الابتعاد عنها ، والبحث ثانية، ولكن هذه المرة عن امرأة من نوع اخر . فهو قد قصد الخاطبة ، وفي باله تجربة من نوع جديد . تجربة مضمونة ، تكفل له الحصول على طفل . لقد اهتدى اخيرا الى الحل : الزواج من ارملة او مطلقة غير عاقر .

وفي بيت الخاطبة طمأنته الاخيرة إلى أن طلبه موجود عندها ، ومن احسن « صنف ». هذا بعد أن اثنت على الحل ، الذي اهتدى اليه . ولم يمر اسبوع حتى كانت قد عرفته إلى سميرة ، وهي مطلقة بتهمة الخيانة الزوجية ، ولكنها ام لثلاثة اطفال .

كانت بداية زواجهما سعيدة للغاية ، فالصفقة قد تمت ، وحصل كل منهما على حصته منها . سميح حصل سريعا ، في السنة الاولى من زواجه ، على طفل ، وسميرة حصلت على غرضها الوحيد من الزواج : رجل يكفل اطفالها ، ويرعاهم من الفقر والعوز ، ويريحها من العمل المضني ، في سبيل تأمين القوت لها ولعائلتها .

لكن هذه البداية السعيدة لم تدم طويلا ، فالخلافات الصغيرة ، التي لا بد منها بين الزوجين ، والتي تذوب عادة دون

اثر ، كانت بالنسبة اليهما ، متراكمة ، حتى صنعت شيئا كبيرا هو الطلاق . انفصلا ، وقد خسر كل منهما ربحه ، وحتى رأسماله في الصفقة . فسميح خسر الطفل ، لانه الحق بوالدته بموجب حكم الطلاق ، وسميرة خسرت راعي اطفالها ، بعد ان اضيف عبء جديد عليها وهو طفل رابع .

شريك الصفقة

□ الحقيقة ان أي زواج ، من أي نوع ، يتضمن ما يمكن أن نسميه بعامل الصفقة . وإلا ، فما معنى عقد الزواج ؟ أليس هو تعهدا متبادلا ، واتفاقا بالتراضي ، على مقاسمة العيش بحلوه ومره ؟ من منا يرضى بالزواج ، الذي يعطي فيه ، دون أن يأخذ ، ومن منا يصدق في الزواج الذي يأخذ منه دون أن يعطي ؟ أن أي انسان منا ، مهما بلغت درجة عصاميته ، وارتفع مستوى قدراته ، لا يمكن أن يصل الى حد الكفاية الذاتية في احواله المعيشية ، بل يظل بحاجة إلى انسان اخر ، يشاركه مسؤولية الحياة اليومية . فهذه سنة الحياة الحضارية : أن لا انسان يستطيع أن يكون جزيرة في هذا المحيط الكبير ، الذي نسميه المجتمع . وحتى اذا وصل شخص ما الى تحقيق كفاية حاجاته المعيشية ، فإنه يظل بحاجة إلى من يبادله العاطفة على اي مستوى كان . فهذه سنة الطبيعة البشرية : ان لا انسان يستطيع ان يكون تمثالا ، قبل أن يموت . لهذا يصبح الزواج حاجة انسانية اساسية ، على كل المستويات الفردية ، العاطفية والاجتماعية . لهذا تبرز حاجة الانسان ، بعد سن معينة ، إلى

شريك من الجنس الاخر ، يقاسمه مسؤوليات الحياة ، ويبادله العاطفة . في هذه الحالة ، إذا قلنا أن الزواج يتضمن ما يمكن أن نسميه بعامل الصفقة ، فليس في هذا اية مهانة ، أو انتقاص ، من سمو هذه المؤسسة . إنما على العكس ، يحمل هذا القول تأكيدا على اهمية الزواج ، وسمو التزاماته ، التي لا يمكن أن تكون وحيدة الجانب ، وإلا سقط العقد ، وسقطت اهميته ، وتدنت التزاماته إلى مستوى الانانية ، وحب التملك المطلق . ففي كلمة « الصفقة » معنى تبادلي ، لا بد من تأكيده وممارسته ، وليس الاعتراف به فقط .

لكن عامل الصفقة هذا يظل واحدا ، بين عدة عوامل اخرى اكثر اهمية ، على رأسها القناعة والاعجاب ، او الحب والاستعداد للالتزام ، وبالاخص والتكريس . وبدون كل ذلك لا تقوم للزواج قائمة . والحالة الوحيدة والمؤكدة ، التي يهدم فيها عامل الصفقة بنيان الزواج ، هي عندما يكبر هذا العامل على غيره من العوامل ، او عندما يلغيها . فعامل الصفقة يقوم اصلا لاجل الزواج ، اما اذا حصل العكس ، أي اذا قام الزواج لاجل عامل الصفقة ، فلا بد أن يفشل . بمعنى اخر اننا عندما نتزوج من شخص معين ، لقناعتنا بأنه مناسب ، وبأنه الشخص الذي نريد، فإننا نخطو باتجاه الزواج الحقيقي الناجح والسعيد . أما عندما نتزوج من شخص ما ، لمجرد حاجتنا للزواج ، فإننا نخطو باتجاه زواج تعيس وفاشل ، حتى كصفقة تجارية .

بذرة الزواج الفاشل

الحقيقة ان بذرة الزواج الفاشل هذه لا تكمن في الزواج نفسه فقط ، بل في طرفي الزواج ايضا . أي في صميم شخصيتهما ونفسيتهما كما هي الحال بالنسبة الى حكاية الزواج المذكورة سابقا . فزواج سميح وسميرة لم يفشل ، لأن لكل منهما غرضا من الزواج ، بل لان كلا منهما اندفع نحو الزواج لهذا الغرض فقط . بمعنى اخر ، لم ينظر أي منهما إلى مدى ملائمة شريكه لمؤسسة الزواج ، بل لمدى ملائمته لتحقيق هذا الغرض ، ولم يهتم أي منهما حتى لمدى قناعة الآخر به . فسميح لم ينظر ، ولم يهتم بالنظر إلى مدى مناسبة سميرة كشريكة له ، وانما نظر فقط إلى قدرتها على تحقيق غرضه ، وهو الانجاب . ولم يهتم لمعرفة مدى التقارب العاطفي ، والتفاهم الفكري ، المحتملين أو المستحيلين بينهما ، المشكلة إذن لم تكن في الزواج وحده ، وانما في فهمه هو للزواج ، على انه مجرد وسيلة لحفظ النسل ، وكغاية غريزة حب البقاء . فزواجه في المرتين السابقتين كانا لنفس الغرض ، حتى انه أسف لوفاة طفله ، من زوجته الاولى ، اكثر من اسفه لوفاة زوجته . كما انه طلق زوجته الثانية ، لمجرد انها عاقر .

أما سميرة فكانت تعاني من المشكلة ذاتها ، في اساءة فهم الزواج ، الذي لم يكن يعني لها سوى ايجاد كفيل يؤمن لها ولاولادها البيت والقوت والحماية . وهذا ، الغرض ، هو الذي

دفعها للارتباط بسميح . فكان زواجهما صفقة ، مجرد صفقة ، يتبادل فيها شريكان تجاريان المنافع والمسؤوليات . هذا الفهم المغلوط عندهما ، كان يحتم تحويل بيتهما إلى مركز لهذه الشركة التجارية ، حتى اتمام الصفقة ، وانتهاء مدة العقد ، ليتحمل كل منهما مسؤولية الخسارة والفشل بالتساوي . فالرجل الذي يقول ، أريد أن اتزوج ، لأنني اريد ولداً ، (انتهى) هو حبيب مستحيل ، وزوج فاشل تماما ، مثل المرأة التي تقول : أريد أن اتزوج لانني احتاج الى زوج (انتهى). كل منهما يسعى لمبادلة جسده بجسد الاخر ، مع الاحتفاظ بعالمه الداخلي ، كخط رجعة للنهاية التعيسة .

هناك حالات كثيرة من هذا الزواج الفاشل ، تقترب من حالة زواج سميح وسميرة، مهما تنوعت اغراضها . فهناك قاسم مشترك يرسم وجه الشبه بين هذه الزيجات الفاشلة ، وهو أن الغرض في كل حالة من حالات الزواج هذه ، ينمو في نفسية احد الشريكين او كليهما ، حتى ليطغى على اية فرصة للتفاهم والتقارب ، يفترض ان تسبق الارتباط . فيخسر الشريك في هذه الحالة فرصة التأكد ، مما إذا كان الآخر مناسبا له ام لا ، خصوصا اذا عرفنا أن هناك الكثير من الباحثين عن الصفقات ، يرفضون مبدأ الخطبة ويعمدون إلى الارتباط والزواج مباشرة ، فور حصول الاتفاق ، مخافة ان تضيع الصفقة ، او يكتشف الاخر عدم مناسبته الشريك المقترح له . هذا بالضبط ما يحدث في صفقات التجارة العقارية ايضا ، حيث يلجأ الطرفان فوراً إلى

اقرب كاتب عدل ، ليسجلا اتفاقهما ، مخافة أن ينقلب احدهما على الآخر ، إذا تركت له فرصة الدراسة او التفكير .

الزواج عن طريق الخاطبة ليس خطأ

قد يبدو هذا القول ، للوهلة الاولى ، متناقضا مع مضمون البحث . حتى أن البعض قد يستغرب الحديث عن شخص ، يتهيأ له ، أنه اصبح منقرضا في مجتمعنا الحديث . ولكن هذا غير صحيح ، فقد تكون الخاطبة ، كأمرأة محترمة ، قد انقرضت فعلا ، ولكنها كحقيقة ما زالت موجودة، بل ومتوافرة . فكم من أم أو خالة او عمة أو قريبة ، أو جارة ، أو حتى امرأة غريبة ، لا تربطها بالعائلة اكثر من المعرفة ، تسعى « لتقريب رأسين في الحلال »، عن طريق تعريف رجل الى امرأة ، أو العكس . فتقوم بتصوير وضع العريس، أو العروس ، بتفاصيله ونقلها إلى الطرف الاخر ، ثم تجمع بينهما في عدة جلسات ، حتى يتم الاتفاق أو لا يتم . وعندئذ قد لا تتقاضى اجرا ، اكثر من الشكر وعرفان الجميل . أليس هذا عمل « خاطبة »، وكم من الزيجات ما زالت تتم بهذا الاسلوب ؟

حتى هذا الحد ، لا يزال كل شيء ضمن حدود المعقول ، والصحيح ، مما يعني أن الزواج اذا تم بعد اقتناع متبادل ، فلا تثريب عليه ، وفي غالبية الحالات ، يحمل بذرة النجاح والخير ، مثله مثل أي زواج ، يقوم فيه احد الطرفين بالتعرف والمداخلة

مع الطرف الآخر ، من تلقاء نفسه . فأين الخطأ ، طالما أن الخاطبة تمثل مجرد مناسبة ، لتعريف رجل وأمرأة إلى بعضهما البعض ، وقد يتم الاتفاق او لا يتم ، فهي (الخاطبة) تكون بذلك شبيهة ببطاقتي دعوة لشخصين ، الى حفلة تنكرية ، أو حفلة كوكتيل ، يقوم بعدها الشخصان بنزع قناعيهما ، والتعارف ، ليتحقق الانسجام او التنافر . فما هو ذنب الخاطبة في هذه الحالة ، إذا ابقى احد الشخصين ، او كلاهما ، القناع على وجهه ، وارتكب جرم الغش في حق نفسه ، وحق الطرف الاخر ؟ .

ثم من قال إن « الخاطبة » تقليد رجعي ، وغير لائق ؟ وفي هذه الحالة كيف نفسر مكاتب الزواج التي تنتشر ، وتزداد كل يوم ، انتشارا في اكثر الدول الاوروبية حضارة وتقدما ؟ أوليس دور الخاطبة اكثر انسانية ولياقة من دور الخاطب الالكتروني (كومبيوتر التزويج)، الذي راج في اميركا رواج الخبز ، ولا يزال في كل يوم ، يعقد نسبة عالية من الزيجات بين غرباء ، حتى يوم التعارف ؟ الخطأ إذن ليس في دور الخاطبة ، ولا في الزواج عن طريقها . فكم من الزيجات بدأت عن طريقها ، وعرفت قمة السعادة ، وكم من الزيجات بدأت بتعارف تلقائي ، وقصة حب رائعة ، ثم انتهت بقصة كره غريبة . الخطأ هنا وهناك ، ليس في الوسيط ، الذي قد يكون شخصا او كومبيوتر أو مجرد صدفة ، انما الخطأ في طرف الزواج ، الذي يلج بابه ، وفي رأسه

غرض واحد اناني ، لا يمت للزواج ومؤسسته السامية بصلة . ويظل هذا الغرض ينمو ، حتى يطغى على اية فرصة للتفاهم والتقارب ، فيوقع عقد الزواج ، وكأنه يوقع عقد صفقة . . مجرد صفقة .

فهرس

- ماذا تقول عنا لغة الجسد ٥
- كيف نقول وداعاً ١٧
- إذا أردت أن تعرفيه ....
اسألي ترتيبه الولادي في العائلة ٢٧
- المداعبات الأخيرة مسك ختام اللقاء ٣٧
- الحب الكبير هل يمكن ان يستمر كبيراً ٥١
- احلام اليقظة حقيقة لا بد منها ٦٥
- برنامج يشفيك من عادة التأجيل ٧٥
- ارجوحة الحب والكره في العلاقات العاطفية ٨٥
- برمجة المهام سلاحك ٩٥
- هل هو على علاقة بأخرى ١٠٥
- ١٢ طريقة لكشف عاشق فاشل ١١٥
- خيانة الرجل قرار تتخذه المرأة ١٢١

- الواقع الجنسي ينقلب الى حلم ١٤١
- الصحة النفسية سلاحنا الأبيض ضد الظلمات ١٤٩
- اعراض خمول يزيلها التخطيط المنظم ١٦٣
- مآس لا تتوقف ١٧١
- صفقات محكومة بالفشل ١٨١

